মুহাম্মাদ বিন ইবরাহিম আল-হামদ

কেন ধূমপান করছেন?

অনুবাদ

আতাউস সামাদ

লেখক পরিচিতি

নাম: মুহাম্মাদ বিন ইবরাহিম বিন আহমদ আল-হামদ।

জন্ম: সৌদি আরবের যুলফি জেলায় ১৩৮৫ হিজরিতে জন্মগ্রহণ করেন।

পিতা: ইবরাহিম বিন আহমদ। যিনি ১৩৬১ থেকে ১৩৬৭ পর্যন্ত সৌদি আরবের যুলফি জেলার আমির হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন।

শিক্ষাজীবন: প্রাইমারি স্তরের শিক্ষা সম্পন্ন করেন সৌদি আরবের মাদরাসাতুল কুদসে, এরপর আল-মাদরাসাতুল মুহাম্মাদিয়্যাতে লেখাপড়া করেন। নিম্ন মাধ্যমিক ও মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষা সম্পন্ন করেন সৌদি আরবের যুলফি জেলাস্থ জামিআতুল ইমাম মুহাম্মাদ ইবনি সাউদ আল-ইসলামিয়্যার আওতাধীন আল-মাহাদুল ইলমিতে। ১৪০৯/১৪০১০ হিজরিতে জামিআতুল ইমাম মুহাম্মাদ ইবনি সাউদ আল-ইসলামিয়্যার আরবি ভাষা অনুষদ থেকে অনার্স সম্পন্ন করেন। এরপর সুদানের জামিআতু উম্মি দারমান আল-ইসলামিয়্যা থেকে মেধা তালিকায় প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হয়ে আকিদা বিষয়ে মাস্টার্স সমাপ্ত করেন ও ইবনে তাইমিয়া রহ. রচিত *আল-কাসিদাতুত তাইয়্যা ফিল কদর* গ্রন্থ বিষয়ক তার থিসিসপত্র জমা দেন।

কর্মজীবন: সৌদি আরবের আল-গাত জেলাস্থ জামিআতুল ইমাম মুহাম্মাদ ইবনি সাউদ আল-ইসলামিয়্যার আওতাধীন আল-মাহাদুল ইলমিতে শিক্ষকতা শুরু করেন। ১৪১৩ হিজরিতে যুলফি জেলাস্থ জামিআতুল ইমাম মুহাম্মাদ ইবনি সাউদ আল-ইসলামিয়্যার আওতাধীন আল-মাহাদুল ইলমির ভাইস প্রেসিডেন্ট হিসেবে নিযুক্ত হন। এরপর জামিআতুল কাসিমের আকিদা ও শরিয়া অনুষদে আকিদা বিষয়ে অধ্যাপনা শুরু করেন।

রচিত গ্রন্থ: আকিদা–বিশ্বাস, ধর্ম, মতবাদ, শরিয়া আইন, আখলাক-চরিত্র, সামাজিক সমস্যা ও নারীজগৎ নিয়ে ৮৫টি গ্রন্থ রচনা করেছেন। ইতিমধ্যে তার রচিত কিছু গ্রন্থ কয়েকটি একাডেমির পাঠ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত হয়েছে।

কেন করছেন ধূমপান?

মূল

মুহাম্মদ বিন ইবরাহিম আল হামদ

অনুবাদ

আতাউস সামাদ

মাকতাবাতুল হাসান

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

এবং নিজ হাতে নিজেদেরকে ধ্বংসে নিক্ষেপ করো না। সৎকর্ম অবলম্বন করো। নিশ্চয় আল্লাহ্ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।

[সুরা বাকারা, ১৯৫]

সূচিপত্র

অনুবাদকের কথা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের জন্য, যিনি আমাদেরকে ইসলাম নামক নেয়ামত দান করেছেন। যিনি আমাদেরকে সৎকর্মের আদেশ দিয়েছেন ও অসৎকর্ম থেকে নিষেধ করেছেন, সৎকর্মের আদেশ ও অসৎকর্ম থেকে নিষেধকে আমাদের শ্রেষ্ঠত্বের, সম্মানের বিষয় বলে গণ্য করেছেন।

শান্তি বর্ষিত হোক আমাদের নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের ওপর, যিনি আমরণ সৎকর্মের আদেশ দিয়েছেন ও অসৎকর্ম থেকে নিষেধ করেছেন।

সৎকর্ম যেমন হয় নানা ধরনের তেমনই অসৎকর্মও নানা ধরনের। ধূমপান তার একটি।

লেখক এ বইয়ে ধূমপানের ক্ষতিকর নানা দিক ও তা বর্জনের বিভিন্ন উপায় নিয়ে আলোচনা করেছেন। এ ক্ষেত্রে তিনি যথেষ্ট প্রজ্ঞার পরিচয় দিয়েছেন। তার প্রতিটি শব্দে দরদ ও ভালোবাসা প্রতিফলিত হয়েছে। ফুটে উঠেছে হিতাকাঙ্ক্ষিতা ও কল্যাণ কামনার মনোভাব।

তবে এখানে কিছু সম্পূরক বিষয় আলোচনা করতে চাচ্ছি—

১.পরোক্ষ বা নিষ্ক্রিয় ধূমপানের ক্ষতি :

পরোক্ষ বা নিষ্ক্রিয় ধূমপান হলো : ধূমপানের সময় ধোঁয়ার যে অংশ চারপাশে ছড়িয়ে পড়ে এবং অনিচ্ছাকৃতভাবে মানুষের দেহে নিশ্বাসের মাধ্যমে প্রবেশ করে।

২০০৪ খ্রিষ্টাব্দে পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছিল যে, পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হওয়া ব্যক্তিদের ৪০% শিশু, ৩৩% অধূমপায়ী পুরুষ এবং ৩৫% অধূমপায়ী নারী রয়েছে।

২০১০ খ্রিষ্টাব্দে প্রকাশিত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার উদ্যোগে বিশ্বের ১৯২টি দেশে পরিচালিত একটি গবেষণা প্রতিবেদনে জানানো হয়, নিজে ধূমপান না করলেও অন্যের ধূমপানের (পরোক্ষ ধূমপানের) প্রভাবে বিশ্বব্যাপী প্রতি বছর প্রায় ছয় লক্ষ (৬,০০,০০০) মানুষ মারা যায়। এর মধ্যে এক লক্ষ পঁয়ষট্টি হাজার (১,৬৫,০০০) জনই হলো শিশু। শিশুরা পরোক্ষ ধূমপানের কারণে নিউমোনিয়া ও অ্যাজমায় আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর দিকে ঝুঁকে পড়ে। এ ছাড়া পরোক্ষ ধূমপানের কারণে হৃদরোগ, ফুসফুসের ক্যান্সারসহ শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগও দেখা দেয়। গবেষণায় এও বেরিয়ে এসেছে যে, পরোক্ষ ধূমপান পুরুষের তুলনায় নারীর ওপর বেশি ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। পরোক্ষ ধূমপানের কারণে বিশ্বে প্রতিবছর প্রায় একাশি হাজার (৮১,০০০) জন নারী মৃত্যুবরণ করে।[১]

২. ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার পর শরীরে কী পরিবর্তন হয়?

- ২০ মিনিট : শেষ সিগারেট খাওয়ার ২০ মিনিটের মধ্যেই আমাদের রক্তচাপ কমে গিয়ে স্বাভাবিক হয়ে যাবে। হাত ও পায়ে রক্ত সঞ্চালন বাড়বে।

- ৮ ঘণ্টা : শেষ সিগারেট খাওয়ার ৮ ঘণ্টার মধ্যে আপনার শরীরে জমে থাকা কার্বন মনোক্সাইড গ্যাস ৫০ শতাংশ পর্যন্ত কমে যাবে। অক্সিজেনের মাত্রা বাড়ায় ফুসফুস থেকে ক্ষতিকারক ও অস্বস্তিকর ব্যাকটেরিয়া দূর হবে।

- ৪৮ ঘণ্টা : এই সময়ের মধ্যে ফুসফুসে জমে থাকা নিকোটিন শরীর থেকে বেরিয়ে যাবে। ফলে ঘ্রাণ ও স্বাদ বোধ বাড়বে।

---

১. উইকিপিডিয়া, https://bit.ly/3w0iMLI

- ৩ দিন : ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ৩ দিনের মধ্যে আপনার ব্রঙ্কিয়াল টিউব প্রসারিত হবে। ফলে অনেক স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস চালাতে পারবেন, এনার্জি ফিরে আসবে, স্ট্রেস কমবে।

- ২ সপ্তাহ থেকে ২ মাস : এই সময়ের মধ্যে শরীরে রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক হয়ে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা ৩০ শতাংশ বাড়বে। ফলে হাঁটাচলা করতে হাঁপিয়ে ওঠার সমস্যা কমে গিয়ে এনার্জি ফিরে পাবেন।

- ৩ থেকে ৯ মাস : এই সময় থেকেই বুঝতে পারবেন আপনার আর নিশ্বাস নিতে বিশেষ কষ্ট হচ্ছে না, ধূমপানের কারণে যে খুকখুকে কাশি হতো তাও অনেক কমে এসেছে। এই সময় থেকে ব্রঙ্কিয়াল টিউবের ফাইবার আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসতে থাকবে, যা ফুসফুস থেকে ব্যাকটেরিয়া দূর করে পরিষ্কার রাখে।

- ১ বছর : এখনো যারা ধূমপান করছেন তাদের তুলনায় হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অর্ধেকে নেমে আসবে এবং সময়ের সাথে সে ঝুঁকি ক্রমেই কমে যাবে।

- ৫ বছর : সিগারেট ছেড়ে দেওয়ার ৫ বছরের মধ্যে স্ট্রোকে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে। কোনোদিন ধূমপান না করলেও যে ঝুঁকি থাকে, ৫ বছর পর তার ঝুঁকিও সেই পরিমাণ হয়ে যাবে।

- ১০ বছর : ধূমপানের ফলে ফুসফুসের যে ক্ষতি হয়, ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার পর ১০ বছর সময় লাগে ফুসফুস আগের অবস্থায় ফিরে আসতে।

- ১৫ বছর : যিনি কোনোদিন ধূমপান করেননি হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি থেকে তিনি যেমন নিরাপদ, ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ১৫ বছর পর একটি মানুষ ঠিক এমনই নিরাপদ থাকে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি থেকে।

ধূমপান নিয়ে যুক্তরাষ্ট্র, বৃটেন ও কানাডা যৌথভাবে একটি দীর্ঘ গবেষণা করেছে। সাত বছরব্যাপী গবেষণা রিপোর্টে বিশেষজ্ঞগণ উল্লেখ করেছেন, ধূমপানে স্বাস্থ্যগত ক্ষতি এতটাই ব্যাপক যে, ধূমপান জীবনের দশটি অতি মূল্যবান বছর কেড়ে নেয়। অর্থাৎ বিশেষজ্ঞগণ বলছেন, ধূমপানে অন্তত দশ বছরের আয়ু কমে যায়। তবে বিশেষজ্ঞগণ একটি আশার বাণীও শুনিয়েছেন। উক্ত রিপোর্টে উল্লেখ করা হয়, যদি চল্লিশ বছর বয়সের আগে ধূমপান ছেড়ে দেওয়া হয় তাহলে ধূমপায়ীর শারিরীক অবস্থা আগের মতোই স্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে।

এ ব্যাপারে সেন্টার ফর গ্লোবাল হেলথ্ রিসার্চের প্রধান ডক্টর প্রভাত ঝা-এর অভিমত হচ্ছে, ধূমপান ছেড়ে দিলে নব্বই ভাগ ক্ষেত্রে আগের মতো ফিটনেস ফিরে পাওয়া যায়। যদি কেউ ত্রিশ বছর বয়সের আগে ধূমপান ছেড়ে দেয় তাদের অবস্থা এতটাই স্বাভাবিক হয়ে যায় যে, মনে হয় না তারা ধূমপায়ী ছিলেন।

ধূমপান ছাড়ার উপকারিতা নিয়ে সবচেয়ে ভালো খবর দিয়েছেন টরেন্টোর সেন্ট জোসেফ হেলথ সেন্টারের রেসপাইরেটারি মেডিসিন বিভাগের প্রধান ডক্টর গ্রাহাম বার্লিন। তার অভিমত, যাদের ফুসফুসের কার্যক্রম কমে গেছে তারা যদি ধূমপান ছেড়ে দেন তাহলে ফুসফুস অধিকতর ক্ষতি থেকে রক্ষা পায়। পাশাপাশি ফুসফুস যতটুকু কার্যকারিতা হারায়, ধূমপান ছেড়ে দিলে তার আবার উন্নতি হতে শুরু করে।

তাই যেকোনো বয়সে ধূমপান ছাড়লে অবশ্যই ফুসফুস, হার্ট, মস্তিষ্কের ক্ষতির ঝুঁকি হ্রাস পায় এমন অভিমত গবেষকদের।[২]

---

২. *বিডি হেলথ*, লিংক : https://bit.ly/3cgejwJ; *বাংলাদেশ প্রতিদিন*, লিংক : https://bit.ly/39cl0Ox।

৩. ধূমপান ছাড়ার কিছু প্রাকৃতিক কার্যকর উপায় :

তামাকে থাকা নিকোটিন যে আসক্তি তৈরি করে, তা থেকে সহজে মুক্তি মেলে না। কিন্তু কিছু প্রাকৃতিক উপায়ে কার্যকরভাবে ধূমপান থেকে নিজেকে দূরে রাখা যায়। জেনে নিন কয়েকটি কার্যকর উপায় :

- পানি

শরীর থেকে বিষাক্ত উপাদান দূর করে ফেলতে পানি সবচেয়ে কার্যকর। এটি ধূমপান থেকে মুক্তি দিতে সরাসরি সাহায্য করে। প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ গ্লাস পানি খেলে শরীরে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে এবং ধূমপানের কারণে সৃষ্ট নিকোটিনের প্রভাব শরীর থেকে কমতে থাকে। যখনই ধূমপানের ইচ্ছা হবে, তখনই ১-২ গ্লাস পানি পান করুন।

- মুলা

ধূমপানের ফলে শরীরে যে অম্ল ভাব সৃষ্টি হয়, মুলা খেলে এতে প্রভাব পড়ে। মুলার জুস করে তাতে মধু মিশিয়ে খেলে ভালো ফল পাওয়া যায়।

- ওটস

শরীর থেকে ধূমপানের কারণে সৃষ্ট ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ দূর করে দিতে পারে ওটস। এতে ধূমপানের ইচ্ছা কমে। দুই কাপ পানি ফুটিয়ে তাতে দুই চা চামচ ওটস মিশিয়ে সারারাত রাখুন। সকালে আবার ওই ওটসের মিশ্রণ গরম করে পান করুন। নিয়মিত এভাবে খেলে শরীর থেকে বিষাক্তপদার্থ দূর হবে এবং ধূমপানের ইচ্ছা কমবে।

- মধু

মধু পুষ্টিগুণে ভরপুর। শরীর থেকে নিকোটিনের প্রভাব কাটাতে এবং ধূমপানের আসক্তি দূর করতে মধু দারুণ ভূমিকা রাখতে পারে। এতে প্রয়োজনীয় ভিটামিন, এনজাইম, প্রোটিন রয়েছে, যা ধূমপানের অভ্যাস থেকে মুক্ত থাকতে সাহায্য করে।

• জিনসেং

এক চামচ জিনসেং পাউডার জুসে বা সুপে মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খেলে সারাদিনের জন্য সিগারেট খাওয়ার ইচ্ছা চলে যায়। ফলে নেশা ধীরে ধীরে কাটতে শুরু করে।

• আদা

ধূমপান ছাড়তে আদা কাজে লাগতে পারে। আদায় থাকা বেশকিছু উপাদান নানাভাবে সিগারেট খাওয়ার ইচ্ছাকে দমিয়ে দেয়। আদা চা বা কাঁচা আদা খেতে পারেন।

• মরিচের গুঁড়া

নিয়মিত মরিচের গুঁড়া যদি খাওয়া যায়, তাহলে ফুসফুসের ক্ষমতা বৃদ্ধি পেতে শুরু করে। একইসঙ্গে ধূমপানের ইচ্ছাও কমতে থাকে। খাবারের মধ্যে বা এক গ্লাস পানিতে অল্প পরিমাণ মরিচের গুঁড়া ফেলে সেই পানি পান করলে দারুণ উপকার পাওয়া যেতে পারে।

• আঙুরের রস

ধূমপান ছাড়তে আঙুরের রসও দারুণ কার্যকর। ধূমপানের ফলে শরীরে যে ক্ষতিকর র‍্যাডিকেলস তৈরি হয়, তার প্রভাব কাটাতে আঙুরের জুস খেতে পারেন। ধূমপানের কারণে সৃষ্ট ফুসফুসের ক্ষতি কমায় এ জুস।[৩]

৪. ধূমপানরোধে নানামুখী উদ্যোগ

আপনি, আমি ও আমরা প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে ধূমপানের বিপক্ষে উদ্যোগ গ্রহণ করতে পারি। যা শুরু হতে পারে ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ, পাড়া, মহল্লা, থানা, উপজেলা, জেলা, বিভাগ ক্রমান্বয়ে দেশপর্যায়ে যারা কর্তাব্যক্তি তাদের মাধ্যমে। সবার আগে প্রশাসনকে ধূমপানবিরোধী আইন

[৩]. *প্রথম আলো*, লিংক : https://bit.ly/39cZFEt।

প্রয়োগে আন্তরিক হতে হবে। ইলেক্ট্রিক ও প্রিন্ট মিডিয়াতে ধূমপানের কুফল সম্পর্কে নানা প্রচারণা চালাতে হবে।

এ ক্ষেত্রে মসজিদ, ওয়াজ-মাহফিল, হক্কানি পীর-মাশায়েখদের ভূমিকাও অনস্বীকার্য। এভাবে নানামুখী উদ্যোগের মাধ্যমে আমরা ধূমপান প্রতিরোধ করতে পারি।

আমরা কি পারি না মুসলিম ভ্রাতৃত্বে উজ্জীবিত হয়ে ধূমপানবিরোধী উদ্যোগ গ্রহণ করতে?! যার মাধ্যমে ধূমপানবিরোধী জনসচেতনতা তৈরি হবে! বাঁচবে শিশু... বাঁচবে কিশোর-কিশোরী, বাঁচবে তরুণ-তরুণী, যুবক-যুবতী, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা তাবৎ নরনারী! বাঁচবে পরিবার... বাঁচবে সমাজ... বাঁচবে দেশ... বাঁচবে মানবজাতি... এ প্রত্যয় ও আশা নিয়ে এ পর্যন্তই...।

—আতাউস সামাদ

৩ শাবান, ১৪৪২ হিজরি

লেখকের ভূমিকা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য। দরুদ ও শান্তি বর্ষিত হোক রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম, তাঁর পরিবারবর্গ এবং তাঁর সহচরবৃন্দের ওপর।

ধূমপান। এ এক ভয়াবহ মহামারি। ব্যাপক ক্ষতি ও ধ্বংসাত্মক রোগ। এর ক্ষতিকর দিকসমূহ ব্যাপক। পরিণতিও হয় অশুভ। এর ক্রয়-বিক্রয় ও প্রচার-প্রসার জঘন্য অপরাধ। এর ফাঁদে নানা ধরনের মানুষ আটকা পড়েছে, এমনকি অনেক বিবেকবান ব্যক্তিরাও পা দিয়েছে এই ফাঁদে। তাদের মন-মস্তিষ্ক ঢেকে নিয়েছে ধূমপানের ধূম্রজাল। ফলে তা বর্জন করা, তার নেশা থেকে বের হয়ে আসা কষ্টকর ও দুঃসাধ্য হয়ে গিয়েছে। তাদের অনেকে প্রাণবন্ত সজীব হৃদয়ের অধিকারী। দ্বীন-ইসলামের প্রতি গভীর অনুভূতি পোষণকারী। তাদের মন ভালো দিক গ্রহণে ও আগলে রাখতে প্রস্তুত। তাদের আবেগ ইসলাম ও মুসলিমদের ভালোবাসায় টইটম্বুর। তবে সমস্যা একটাই, তারা ধূমপানে অভ্যস্ত। ফলে তারা ধূমপানের নির্মম বলিতে পরিণত হয়েছে ও এর ক্ষতিকর দিকগুলো বয়ে বেড়াচ্ছে।

সকলে না হলেও অধিকাংশ ধূমপায়ীই ধূমপানের ক্ষতিকর পরিণতিকে অস্বীকার করে না। দ্বীন ও শারীরিক সুস্থতার ক্ষেত্রে এর কুপ্রভাবের কথা নিঃসন্দেহে মেনে নেয়। এমনকি এসব সমস্যা উপলব্ধি করার কারণে তারা এই বিলাসী ঘাতক থেকে মুক্তির ব্যাপারেও ভাবতে শুরু করে। অতএব, ভাই হিসাবে আমাদের কর্তব্য হচ্ছে, এই মরণঘাতী নেশা থেকে তাদের ফিরিয়ে আনতে সর্বাত্মক চেষ্টা করা। এ ব্যাপারে তাদের যথাসাধ্য সাহায্য করা।

বাস্তবতা হলো, যে ধূমপান বিষয়ে কলম ধরতে চায় তাকে অনেক সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগতে হয়। কারণ, এ বিষয়ে অনেক লেখালেখি হয়েছে। তাই এ কথা বললে অমূলক হবে না যে, এ বিষয়টি বহুল লিখিত একটি বিষয়।

কিন্তু ধূমপানের অনিষ্টতা যেহেতু বেড়েই চলছে, তাই ভালো হবে বিষয়টি লেখনীতে বহুমাত্রিক উপস্থাপনার মাধ্যমে তুলে ধরতে তৎপর হওয়া। হয়তো কেউ কর্ণপাত করবে, কেউ মনোযোগ দিয়ে শুনবে, আর এ প্রয়োজনীয়তাই এ বিষয়ে লেখার জন্য আমার মনোবলকে জাগ্রত করল। কলমকে সামনের দিকে এগিয়ে নিলো। এজন্য ধূমপায়ীদের বিষয়ে রচিত নানা তথ্য-উপাত্ত দেখতে লাগলাম এবং এ বিষয়ে ওলামায়ে কেরাম, বিশেষজ্ঞ ডাক্তার ও অন্যান্য বিজ্ঞজনদের লিখিত মতামত অনুসন্ধান করতে শুরু করলাম।[৪]

ধূমপায়ীদের উদ্দেশ করে লিখিত আমার এই সংকলনের শিরোনাম দিয়েছি, 'লি মা-যা তুদাখখিন?'

—মুহাম্মদ বিন ইবরাহিম আল হামদ

৪. উদাহরণত, আল্লামা শায়খ আবদুর রহমান বিন সাদি, *হুকমু শুরবিদ দুখান;* শায়খ মুহাম্মদ বিন ইবরাহিম, *রিসালা ফি শুরবিদ দুখান;* ড. মুহাম্মাদ আলি আল-বার, *আত তাদখিন ওয়া আসারুহু আলাস সিহ্যাতি, আত-তিজারাতুল খাসিরা; ইকতিসাদিয়্যাতুত তাবগি ওয়াত-তাদখিন;* ড. আবদুল্লাহ বিন জিবরিন, *আত-তাদখিন মাদ্দাতুহু ওয়া হুকমুহু ফিল ইসলাম;* শায়খ আবু বকর জাজায়েরি, *আত-তাদখিন মাদ্দাতান ওয়া হুকমান;* শায়খ মুহাম্মাদ বিন জামিল জায়নু, *হুকমুদ দুখান ওয়াত-তাদখিন আলা জাওয়িত তিব্ব ওয়াদ দ্বীন;* ইমাদুদ্দিন সান-আনি (নিরীক্ষণ : শায়খ ড. আবদুল্লাহ তইয়ার), *আল-মাওয়ায়িজুল হাসানাতুল হুসাইনিয়্যা ফি মুসতামিলিত তাতান ওয়া শাজারাতিহিল কারিহা ওয়া আলাতিহিল কাবিহা* ও অন্যান্য।

কেন করছেন ধূমপান?

প্রিয় পাঠক, আপনি যদি একজন ধূমপায়ীকে এ প্রশ্নটি করতে পারেন, তাহলে তার ধূমপানের কারণসমূহ আপনি জানতে পারবেন, এবং সে আলোকে আপনি তার চিকিৎসা করতে পারবেন।

যদি আপনি ধূমপায়ীদের প্রশ্ন করেন—কেন আপনারা ধূমপান করেন? তাহলে তাদের একেকজন একেকরকম উত্তর দেবে।

কেউ বলবে, মন খারাপ থাকে তাই ধূমপান করি।

কেউ বলবে, পরিবার থেকে দূরে আছি তাই মনকে প্রবোধ দেওয়ার জন্য ধূমপান করি।

কেউ বলবে, সহপাঠীদের সঙ্গে আড্ডায় ধূমপান করি, আনন্দে মেতে ওঠার জন্য।

কেউ বলবে, বিনোদনের জন্য ধূমপান করি।

কেউ বলবে, অশান্তি ও মানসিক চাপ এড়াতে ধূমপান করি।

কেউ বলবে, বন্ধুদের সঙ্গে সৌজন্যতার জন্য ও তাদের সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলার জন্য ধূমপান করি।

কেউ বলবে, অমুককে আমার খুব পছন্দ, তাই তার মতো করে ধূমপান করি।

কেউ বলবে, ছোটবেলা থেকেই ধূমপান করি, তাই ছাড়তে কষ্ট হয়।

একগুঁয়ে মানসিকতার কেউ বলবে, ধূমপানের ক্ষতি জেনেই ধূমপান করি, এতে লুকোচুরির কিছু নেই, কিছু হওয়ার পরোয়া করি না।

এভাবে একেকজন একেক ধরনের উত্তর দেবে, মোটামুটি এগুলোই ধূমপায়ীদের উত্তর ও তাদের ধূমপানের কারণ।

পরস্পর জিজ্ঞাসা

প্রিয় ভাই, বিষয়টি যদি এমনই হয়, তাহলে আপনার বিবেক ও অনুভূতিকে সম্বোধন করে সামান্য কথা বলার সুযোগ দিন। হয়তো কোনো সন্তোষজনক ফলাফলে পৌঁছতে পারব।

প্রিয় ভাই, শরিয়তের দৃষ্টিতে ধূমপানের নিষিদ্ধতা, তার মারাত্মক কুফল ও বহুবিধ ক্ষতিকর দিকগুলো কি আতঙ্কজনক নয়?

নির্দ্বিধায় বলবেন, অবশ্যই আতঙ্কজনক । যার কাছে সামান্য বিবেক আছে সেও একই উত্তর দেবে।

আপনাকে আরও বলব, মনের ভেতর উদয় হওয়া যুক্তিহীন, কাল্পনিক ও অনর্থক চিন্তা বাদ দিয়ে কি ধূমপান বর্জনে আন্তরিক হওয়া যায়?, ধূমপান না করার সংকল্প করা যায়?

আপনি দৃঢ় উচ্চারণে বলবেন, অবশ্যই সংকল্প করা যায়। আমি তো চাচ্ছি ধূমপানের ক্ষতি ও তা বর্জনের উপকারিতার বিষয়ে আমাকে কিছু বলবেন।

তাই আমিও আপনাকে বলছি, ভাই আমার, মনোযোগ দিয়ে শুনুন। তাহলে আল্লাহ চাহে তো আপনাকে কিছু বলার প্রয়াস পাব।

স্মরণ করুন

প্রিয় ভাই, প্রথম এ কথা স্মরণে রাখুন যে, আপনি আল্লাহর বান্দা ও গোলাম। তিনি আপনাকে বান্দা ও গোলাম হিসাবে বরণ করে সম্মানিত করেছেন এবং মর্যাদা দান করেছেন; তাই আল্লাহর পক্ষ থেকে আপনার গোলামির পরিচয় অন্য সকল গোলামি থেকে মুক্ত করবে। এমনকি আপনার মনের গোলামি থেকেও মুক্ত করবে এবং বহু প্রভুর নয়; বরং এক প্রভুর স্বাধীন গোলামে পরিণত করবে।

আর যদি এই গোলামি বরণে সম্মত না হন, তাহলে সকল গোলামি আপনাকে আক্রমণ করবে আর আপনি সেসব গোলামির জিঞ্জিরে বন্দী হবেন।

আল্লাহর গোলামি বরণের দাবিই হলো, আপনি তাঁর আনুগত্য করবেন; অবাধ্য হবেন না, তাঁর কৃতজ্ঞতা আদায় করবেন; অকৃতজ্ঞ হবেন না, তাঁকে স্মরণ করবেন; ভুলে যাবেন না। এবং এ কথা জানা যে, তিনি আপনাকে কিছু করণীয় আদেশ ও বর্জনীয় নিষেধাজ্ঞা দিয়েছেন। আর করণীয় আদেশগুলো দিয়েছেন আপনার কল্যাণ ও সফলতার জন্যই। এবং বর্জনীয় নিষেধাজ্ঞা প্রদান করেছেন ইহকাল ও পরকালে আপনার দুর্ভাগ্য ও মন্দ পরিণতি থেকে বেঁচে থাকার জন্য। এসব বিষয়গুলো যেহেতু নির্ধারিত ও সুস্পষ্ট সেহেতু পরবর্তী কথাগুলোকেও মন দিয়ে স্মরণে রাখুন।

ধূমপানের ক্ষতিকর দিকসমূহ

১. ধূমপান হলো নিকৃষ্ট বস্তু। আল্লাহ কুরআনে বলেন,

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَٰٓئِثَ﴾

এবং (রাসুল) তাদের জন্য উৎকৃষ্ট বস্তু হালাল করেন এবং নিকৃষ্ট বস্তু হারাম করেন। [সুরা আরাফ, ১৫৭]

২. ধূমপান হলো অন্যায় কাজে অর্থ ব্যয়। আপনার প্রভু কুরআনে বলেন,

﴿وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۝ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓا إِخْوَٰنَ الشَّيَٰطِينِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورًا﴾

আর নিজেদের অর্থসম্পদ অন্যায় কাজে অর্থ ব্যয় করবে না। জেনে রেখো, যারা অন্যায় কাজে অর্থ ব্যয় করবে তারা শয়তানের ভাই। আর শয়তান নিজ প্রতিপালকের ঘোর অকৃতজ্ঞ।

[সুরা ইসরা, ২৬-২৭]

আপনি কি শয়তানের ভাই হতে চান?

৩. ধূমপান হলো অনর্থক ও অপ্রয়োজনীয় কাজে অর্থ ব্যয়। আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

আল্লাহ অনর্থক ও অপ্রয়োজনীয় কাজে অর্থ ব্যয়কারীদেরকে পছন্দ করেন না। [সুরা আরাফ, ৩১]

৪. ধূমপান নিজেকে নিজে হত্যা করার শামিল। আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿وَلَا تَقْتُلُوٓا۟ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۝ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ عُدْوَٰنًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا ۚ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرًا﴾

এবং তোমরা নিজেরা নিজেদের হত্যা করো না। নিশ্চয় আল্লাহ তোমাদের প্রতি পরম দয়ালু। যে ব্যক্তি সীমালঙ্ঘন ও জুলুমের সঙ্গে এরূপ করবে আমি তাকে আগুনে নিক্ষেপ করব। আর আল্লাহর পক্ষে এটা অতি সহজ। [সুরা নিসা, ২৯-৩০]

৫. ধূমপান হলো নিজ হাতে নিজেকে ধ্বংসে নিক্ষেপ করা।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

এবং নিজ হাতে নিজেদেরকে ধ্বংসে নিক্ষেপ করো না এবং সৎকর্ম অবলম্বন করো। নিশ্চয় আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।

[সুরা বাকারা, ১৯৫]

৬. ধূমপান হলো ক্ষতি।

রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন,

«لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»

নিজে ক্ষতিতে পড়বে না অন্যকেও ক্ষতিতে ফেলবে না।[৫]

৭. প্রিয় ভাই, কীভাবে আপনার মন তৃপ্তিবোধ করে ধূমপানের মুহূর্তে আল্লাহর বান্দাদের কষ্ট দিয়ে, বাতাসকে দূষিত করে অন্যদের অনুভূতিতে আঘাত করে, তাদেরকে বিষাক্ত নিশ্বাসে কষ্ট দিয়ে! বিশেষত যদি

---

৫. *আল মুয়াত্তা লিল ইমাম মালিক, ৩১; আল-মুসনাদ লিল ইমাম আহমাদ,* ১/৩১।

জনসমাগমের স্থানগুলোতে ধূমপান করা হয়। যেমন : বিমানে, রেলগাড়িতে, বাজারে, হাসপাতালে ও এ ধরনের অপেক্ষার স্থানগুলোতে?

আপনি কি আপনার প্রভুর বাণী শোনেননি,

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾

যারা মুমিন নরনারীকে বিনা অপরাধে কষ্ট দেয়, তারা অপবাদ ও স্পষ্ট পাপের বোঝা বহন করে। [সুরা আহজাব, ৫৮]

৮. মসজিদগুলো হলো আল্লাহর ঘর, আল্লাহ তাআলা যেগুলোকে মর্যাদা দানের ও যাতে আল্লাহর নামকে স্মরণ করার নির্দেশ দিয়েছেন এবং মসজিদে অবস্থানের জন্য শোভা-সৌন্দর্য, ভালো পোশাক গ্রহণের নির্দেশ দিয়েছেন। আর এর বিপরীতে পেঁয়াজ-রসুন খাওয়া বৈধ হওয়া সত্ত্বেও এগুলো খাওয়া অবস্থায় মসজিদে আসতে বারণ করা হয়েছে। এই নির্দেশনা দিয়েছেন, নামাজিদের অনুভূতি রক্ষার জন্য, কষ্টপ্রদান ও তাদের কাতারসমূহকে কলুষতা মুক্ত করার জন্য এবং তাদের জন্য বিরক্তিকর, তাদের ইবাদত-বন্দেগি ও আল্লাহর সঙ্গে তাদের রোনাজারি-মোনাজাতের প্রতিবন্ধক কাজগুলো দূরে রাখার জন্য।

অথচ আপনি ধূমপান করে মসজিদে প্রবেশ করছেন, আর এভাবে মুমিন বান্দাদের ও আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের ফেরেশতাদের কষ্ট দিচ্ছেন।

ধরে নিন, আপনি বড় কোনো নেতা বা আপনি সম্মানিত কোনো ব্যক্তির সামনে উপস্থিত হলেন, তখন নিজেকে কীভাবে উপস্থাপন করবেন? নিঃসন্দেহে সুন্দর সাজ, সুঘ্রাণ ও নানা সৌন্দর্যে নিজেকে উপস্থাপন করবেন। তাহলে আপনি কীভাবে আসমান ও জমিনের সর্বশক্তিমান সত্তার সামনে দন্ডায়মান হন অথচ আপনার থেকে ধূমপানের দুর্গন্ধ ছড়াচ্ছে?

তবে কী শেষ পর্যন্ত আপনার মন থেকে আল্লাহর সম্মান ও শ্রদ্ধা বিদায় নিলো?

৯. মানুষ সুন্দর সুরভি, সুগন্ধি কিনতে অর্থ খরচ করে। আতর ব্যবসায়ীরা নামিদামি পারফিউম ও সুগন্ধি বাজারজাতকরণে প্রতিযোগিতা করে। সম্ভ্রান্তরা অতিথিদের প্রাণবন্তকর ও প্রফুল্লকর সুবাসে বরণ করে। অথচ আপনি উৎকট দুর্গন্ধ ছড়িয়ে মানুষকে দূরে সরাচ্ছেন, কষ্ট দিচ্ছেন, বিরক্ত করছেন। মানুষ আপনার কাছে ভিড়তেও ঘৃণাবোধ করছে। এমনকি সালাম দিতেও।

১০. আপনার প্রিয়তমা স্ত্রী যে আপনাকে তার পবিত্র ভালোবাসা উপহার দিয়েছে। হৃদয়ের সবটুকু আবেগ উচ্ছ্বাস উজাড় করে দিয়েছে। সর্বাত্মক শক্তি দিয়ে আপনাকে সুখী করতে ব্যতিব্যস্ত; সেও আপনার কাছে সুদর্শন ভূষণে ও সুন্দরতম সুগন্ধিতে নিজেকে উপস্থাপন করে।

আপনি কি মেনে নেবেন আপনার স্ত্রী ময়লা-নোংরা কাপড়ে ও উৎকট গন্ধ নিয়ে আপনার কাছে উপস্থিত হোক? আপনি তা কিছুতেই মানবেন না।

তাহলে নিজে কেন ধূমপানের দুর্গন্ধ ছড়িয়ে তার কাছে যান? আপনি কি আপনার প্রভুর বাণী শোনেননি,

﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾

আর স্ত্রীদেরও ন্যায়সংগত অধিকার রয়েছে যেমন তাদের প্রতি (স্বামীদের) অধিকার রয়েছে। [সুরা বাকারা, ২২৮]

জগৎখ্যাত মুফাসসির ইবনে আব্বাস রা. বলেন, আমি আমার স্ত্রীর জন্য সেজে থাকতে পছন্দ করি, যেমন আমি চাই আমার স্ত্রী আমার জন্য সেজে থাকুক। কেননা আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾

আর স্ত্রীদেরও ন্যায়সংগত অধিকার রয়েছে। যেমন তাদের প্রতি (স্বামীদের) অধিকার রয়েছে। [সুরা বাকারা, ২২৮]

১১. প্রজননব্যবস্থা সুরক্ষিত রাখা একটি জরুরি বিষয়। যার জন্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছেন। আর শরিয়তও তা রক্ষায় উদ্বুদ্ধ করেছে এবং ধ্বংস করা থেকে সতর্ক করেছে। কিন্তু ধূমপানের মাধ্যমে প্রজনন সুবিধা থেকে আপনি নিজেকে বঞ্চিত করবেন ও নিজেকে আল্লাহর শাস্তির সম্মুখীন করবেন।

পাশাপাশি ধূমপান প্রজনন ও যৌন সক্ষমতা দুর্বল করে দেয়। ক্ষেত্রভেদে তা বন্ধ্যত্বেরও কারণ।

১২. আপনার সন্তান যদি আপনার কলিজার টুকরা ও হৃদয়ের ধন হয়ে থাকে, আল্লাহর দেওয়া নেয়ামত হয়ে থাকে। তাদেরকে ভালোবেসে থাকেন, তার হিতাকাঙ্ক্ষী হয়ে থাকেন—তাহলে কীভাবে বুঝে-না বুঝে, জেনে-না জেনে ধ্বংসের দিকে, অঙ্গবিকৃতির দিকে, শারীরিক সংকোচনের দিকে, অন্যান্য জন্মগত রোগের দিকে ঠেলে দিচ্ছেন! কারণ ধূমপানের কারণে সন্তানের সুস্থতা বড় হুমকিতে পড়ে। এমনকি কোনো কোনো বিশেষজ্ঞদের মতে ধূমপানে থাকা নিকোটিন শুক্রাণুর প্রধান শত্রু ও তা উৎপাদনের বড় অন্তরায়।

১৩. সন্তান নেককার ও আদর্শিক, নৈতিক হওয়া একটি বড় নেয়ামত, যা প্রতিটি বিবেকবান পিতারই কামনা। আর এটিই একজন পিতার সৌভাগ্যের কারণ। বিপরীতে তাদের আদর্শিক স্খলন ও নৈতিক বিচ্যুতি সকলেরই আতঙ্কের কারণ।

অথচ আপনি আপনার সন্তানের আদর্শবিচ্যুতির কারণ। সন্তান শারীরিকভাবে সুস্থ সবল হলেও ধূমপানের নেশা থেকে মুক্ত হবে না, তারা আপনাকে অনুসরণ করবে। আর এ কথা স্বীকৃত যে, পিতার অভ্যাসেই সন্তান অভ্যস্ত হয়।

১৪. পিতামাতার সদাচরণ মহা পুণ্যের বিষয়। তাদের অবাধ্যতা মহা অপরাধ। আর ধূমপান কখনো কখনো তাদের সদাচরণ থেকে দূরে সরিয়ে নেয় ও অবাধ্যতার দিকে টেনে নেয়। তা এভাবে যে, সে ভয় পায় পিতামাতার কাছে গেলে পিতামাতা ধূমপানের দুর্গন্ধ পেয়ে শাসন করবে, রাগ করবে। এভাবে সে দূরে থাকে একপর্যায়ে তা অবাধ্যতার রূপ গ্রহণ করে।

১৫. আত্মীয়তার সম্পর্ক রক্ষা করা আবশ্যক, সম্পর্ক ছিন্ন করা গর্হিত অপরাধ। অভিশাপ ও শাস্তির কারণ।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِن تَوَلَّيْتُمْ أَن تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ ۝ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعْمَىٰ أَبْصَارَهُمْ﴾

অতঃপর তোমরা (জিহাদ থেকে) মুখ ফিরিয়ে নিলে কি তোমাদের দ্বারা ভূমিতে অশান্তি বিস্তার এবং রক্তের আত্মীয়তা ছিন্ন করার সম্ভাবনা আছে? এরাই তারা, যাদের আল্লাহ লানত করেছেন। (অর্থাৎ তার রহমত থেকে দূর করে দিয়েছেন।) ফলে তাদেরকে বধির বানিয়ে দিয়েছেন এবং তাদের চোখ অন্ধ করে দিয়েছেন।

[সুরা মুহাম্মাদ, ২২-২৩]

ধূমপান অধিকাংশ সময় আপনাকে আত্মীয়তার বন্ধন রক্ষা করা থেকে বিরত রাখবে, সম্পর্ক ছিন্নতার দিকে নিয়ে যাবে। ধরুন আপনার এমন কোনো নিকটাত্মীয় রয়েছে, যারা দ্বীনদার অথবা যারা আপনার ধূমপান করা পছন্দ করবে না; আপনি তাদের কাছে বেড়াতে গেলে, ধূমপানের বিষয়ে তারা জেনে ফেললে আপনার সম্মানহানির আশঙ্কা করেন। হয়তো তাদের কাছে দীর্ঘক্ষণ থাকতে হবে। আর এই দীর্ঘ সময় ধূমপান ছেড়ে থাকতে পারবেন না বলে আশঙ্কা করেন।

এভাবে আত্মীয়দের থেকে আপনি দূরে থাকছেন। আত্মীয়তা রক্ষার মহৎ গুণ থেকে, আত্মীয়দের দোয়ার বরকত থেকে বঞ্চিত থাকছেন। যে নেশা

পিতামাতার অবাধ্যতা ও আত্মীয়তা বিচ্ছিন্নতার কারণ সে নেশা করে কোনো কল্যাণের আশা করা যায়?

১৬. অর্থসম্পদ হলো আল্লাহর দেওয়া নেয়ামত। আল্লাহ্ আপনাকে পরীক্ষাস্বরূপ এর মালিক বানিয়েছেন। আপনাকে তা বৈধ ক্ষেত্রে খরচের আদেশ দিয়েছেন। প্রশ্ন হলো, আপনি কি আপনার অর্থসম্পদ বৈধ ক্ষেত্রে খরচ করছেন? আপনি তো ধূমপানে ও অবৈধ ক্ষেত্রে সম্পদ নষ্ট করছেন। ধূমপান নিছক সম্পদের অপব্যয় হলেও মানা যেত। কিন্তু ধূমপানের মাধ্যমে আপনার ধর্ম ও স্বাস্থ্যও ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে, এতে মুসলিমজাতিকে অপদস্থ করা হচ্ছে। রাতদিন, সর্বদা মুসলিমদের বিরুদ্ধে যুদ্ধরত শত্রুপক্ষকে সমর্থন ও সহায়তা করা হচ্ছে।

কবির ভাষায়—

চেষ্টা করে ওই কালো বিষ তৈরিকারীর

হচ্ছ শ্রেষ্ঠ মদদদার

তা না হলে দ্বীন ধ্বংসের চক্রান্তে

পেত না কোনো পণের দ্বার

উপরন্তু নানাদিক থেকে আর্থিক ক্ষতি হচ্ছে। ক্ষতির দিকগুলো হলো—

- বাজারজাতকরণে আর্থিক ক্ষতি।
- ব্যবসার কারণে আর্থিক ক্ষতি।
- ধূমপান প্রতিরোধের কারণে আর্থিক ব্যয়।
- ধূমপানের ক্ষতিকর দিকগুলো ও তা থেকে রক্ষার উপকরণের বিবরণ ও গবেষণা প্রস্তুত করণে আর্থিক ব্যয়।
- ধূমপানে ক্ষতিগ্রস্তদের চিকিৎসার জন্য আর্থিক ব্যয়।

তাই ধূমপান থেকে বিরত থাকার অর্থই হলো, এ সকল বড় ক্ষতি কমিয়ে আনতে অংশগ্রহণ করা এবং গুনাহের সহায়তা থেকে মুক্ত থাকা।

১৭. মানবজীবনে সময় অনেক মূল্যবান। কিন্তু স্বল্পও বটে। ধূমপানের মাত্রা অনুপাতে আপনি আপনার জীবনের আয়ু কমিয়ে ফেলছেন। গবেষণা মতে অধূমপায়ীরা ধূমপায়ীদের তুলনায় দীর্ঘায়ু লাভ করে। আর যত কম বয়সে ধূমপান শুরু করা হবে এর ক্ষতি ও ঝুঁকি ততই বাড়বে।

শিল্পবিশ্বের অধিকাংশ মৃত্যু ঘটে শুধু ধূমপানের কারণে। প্রতিবছর সারাবিশ্বে ধূমপানের কারণে ২৫ লক্ষ মানুষ মারা যায়। এর মধ্যে শুধু যুক্তরাজ্যে তিন লক্ষ ৫০ হাজার মানুষ মারা যায়।

চিকিৎসকদের সকল চিকিৎসা গবেষণা এ বিষয়ে একমত যে, সিগারেট হলো সবচেয়ে জীবন বিধ্বংসী ও মরণব্যাধির উপকরণ। ৩০ বছর বয়সি ধূমপায়ী যুবক—যে দিনে ১৫ টি সিগারেট খায় অধূমপায়ীর তুলনায় তার পাঁচ বছরের আয়ু কমে যায়।[৬] উপরন্তু শেষ জীবনে ধূমপানের মন্দ প্রতিক্রিয়াগুলো বহন করতে হবেই।

---

৬. এ বিষয়টি কারও নিকট জটিল মনে হয় যে, ধূমপানের কারণে কীভাবে আয়ু কমে যায়? অথচ আল্লাহ রাব্বুল আলামিন আসমান-জমিন সৃষ্টির পূর্বে সকলের তাকদির বা ভাগ্যকে লিখে রেখেছেন এবং বলেছেন,

﴿فَإِذَا جَآءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾

যখন সে নির্দিষ্ট সময়ে এসে পড়ে তখন তারা এক মুহূর্তও সামনে পেছনে যেতে পারে না।
(সুরা আরাফ, ৩৪)

কিন্তু এতে বৈপরীত্যের কিছু নেই; কারণ আল্লাহ্ রাব্বুল আলামিন যেমনইভাবে সকলের তাকদির বা ভাগ্যকে নির্দিষ্ট সময় ও বয়সের সঙ্গে জুড়ে দিয়েছেন তেমনইভাবে তিনি কারণসমূহকে কারকের সঙ্গে জুড়ে দিয়েছেন।

তাই যেমনইভাবে সুস্থতা, উত্তম খাবার ও আবহাওয়া এবং মন ও শরীরের শক্তিবর্ধক ব্যবস্থা গ্রহণ করা দীর্ঘায়ুর কারণ বলে গণ্য করা হয়। তেমনইভাবে ধূমপানকে আয়ু কমে যাওয়ার কারণ বলে গণ্য করা হয়; তাহলে তাকদির বা ভাগ্যকে কারকের সঙ্গে জুড়ে দেওয়ার মধ্যে কোনো বৈপরীত্য নেই। অতএব, উদাহরণত বলা যায় পেট ভরার কারণ হিসাবে খাওয়াকে, পিপাসা নিবারণের কারণ হিসাবে পানি পান করাকে ও ফসল ফলনকে বীজ বপনের কারণ হিসাবে তাকদিরে বা ভাগ্যে নির্ধারণ করা হয়েছে।

উপরন্তু শরিয়তনির্দেশিত কিছু অভ্যন্তরীণ বিষয়ের কারণেও দীর্ঘায়ু হয়ে থাকে। যেমন : আত্মীয়তার বন্ধন রক্ষা করা, ইসতেগফার করা ও অন্যান্য ইবাদত করা আয়ু বৃদ্ধির কারণ; অন্যদিকে গুনাহ করা শরিয়তের বিধিবিধান লঙ্ঘন করা আয়ুর কমার কারণ।

তাহলে কি কোনো বিবেকবান বলতে পারে এ কথা, কারণকে কারকের সঙ্গে জুড়ে দেওয়া কোনোভাবে তাকদিরের পরিপন্থি?

এসব সুস্পষ্ট বিষয়ের আলোকে আমরা জানতে পারলাম, ধূমপান দুদিক থেকে আয়ু কমিয়ে দেয়। যথা,

১৮. সৌভাগ্য হলো কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য। প্রতিটি মানুষ এর জন্য ছুটছে, এর সকল উপকরণ অনুসন্ধান করছে।

প্রকৃত সৌভাগ্য পাওয়া যাবে ধূমপানমুক্ত জীবনে। অথচ আপনি ধূমপানের মাধ্যমে জীবনকে বিষিয়ে তুলছেন। রোগশোকে পূর্ণ করছেন। জীবনের আনন্দ, প্রফুল্লতা উপভোগের সুযোগ হাতছাড়া করছেন। এরপরও আপনি মনে করছেন আপনি সৌভাগ্য ও সুখের দেখা পাবেন। এসব ধারণা মাত্র!

১৯. বিবেক একটি বড় নেয়ামত। আল্লাহ আপনাকে বিবেক দিয়ে সমস্ত সৃষ্টিকুলের ওপর শ্রেষ্ঠত্ব দিয়েছেন। অথচ আপনি এ নেয়ামতকে অকেজো করছেন—কারণ ধূমপান বিবেকশক্তিকে আক্রান্ত করে। চিন্তাশক্তি দুর্বল করে দেয়। নির্বুদ্ধিতা তৈরি করে। মেধাশক্তির মান কমিয়ে দেয়। আর এ বিষয়টি ছাত্রদের ওপর পরীক্ষিত।

আমেরিকার বিশেষজ্ঞরা ছাত্রদের মেধা যাচাইয়ের জন্য নানা ধরনের পরীক্ষা ও সমীক্ষা চালিয়েছেন। এতে তাদের কাছে এ কথা সুস্পষ্টভাবে প্রমাণিত হয়েছে অধূমপায়ীদের তুলনায় ধূমপায়ীদের মেধাশক্তি, উপলব্ধিশক্তি, স্মৃতিশক্তি কম।

মস্তিষ্কের ওপর ধূমপানের কুপ্রভাব অনেক নেশাজাত উপাদানের তুলনায় ভিন্ন। কারণ, ধূমপানের ক্রিয়া সিগারেট জ্বালানো ও ধূমপান শুরুর এক মিনিটেরও কম সময়ে মস্তিষ্কে পৌঁছে যায়।

২০. হার্ট হলো সকল অঙ্গের রাজা। এর গুরুত্ব সম্পর্কে সকলেই জ্ঞাত। হার্ট আক্রান্ত হলে ঝুঁকির বিষয়টিও অজানা নয়।

ক. আল্লাহর নাফরমানি হওয়ার কারণে,
খ. ও স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হওয়ার কারণে।
দেখুন, আমার রচিত *আল ঈমান বিল কাজা ওয়াল কদর*।

আপনি তো হার্টকেও দিবারাত্রি ধ্বংস করছেন। হার্টব্লক হওয়া, হার্টের রক্তনালীর ব্লক হওয়া, শক্ত হয়ে ওঠা ও আকস্মিক মৃত্যু হওয়ার দিকে নিজেকে ঠেলে দিচ্ছেন।

২১. আপনার চোখদুটি আপনার জীবনের উন্মুক্ত জানালা, যে জানালা উঁকি দিয়ে আপনি দেখতে পান এ মাটি ও আকাশের নানা রূপ নানা রং। ধূমপানের মাধ্যমে জীবনের জানালাগুলো বন্ধ করে দিয়ে আলোগুলোকে দুর্বল করে দিচ্ছেন, নিভিয়ে দিচ্ছেন। সাম্প্রতিক একটি গবেষণা এ তথ্য প্রকাশ করেছে যে, অধিকহারে ধূমপান গ্লুকোমা (Glaucoma) ও ছানিপড়া রোগে (Cataract) আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা দিনদিন বাড়িয়ে দেয়। পাশাপাশি চোখের পাতায় জ্বালা-যন্ত্রণা সৃষ্টি করে, সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করে এবং চোখের শিরার জ্বালা-যন্ত্রণা ও অন্ধত্ব সৃষ্টি করে।

২২. বুদ্ধিমানরা তো সম্মানের আসনে আসীন হওয়ার চেষ্টা করে। কিন্তু আপনি তো নিজেকে অসম্মানের আসনে নিয়ে যাচ্ছেন। তাই ধূমপান আপনাকে অসম্মান করছে। আপনার সম্মানবোধ নষ্ট করছে। পাশাপাশি আপনার ইচ্ছার দুর্বলতা ও হীনম্মন্যতারও জানান দিচ্ছে।

প্রিয় ভাই, আপনি নিজের জন্য এতটুকু হীনতা ও অধঃপতন মেনে নেবেন বলে মনে করি না। নিজেকে একটু ইমাম শাফিয়ি রহ.-এর আত্মসম্মানবোধের সঙ্গে মিলিয়ে দেখুন। তিনি বলেছেন, যদি আমার জানা থাকত যে, ঠান্ডা পানি পান করাও আমার আত্মসম্মানবোধকে নষ্ট করে। তাহলে আমি ঠান্ডা পানিও পান করতাম না।

২৩. ধূমপান আপনার জীবনে ইবাদতকে কঠিন করে দিচ্ছে। ধর্ম ও কল্যাণের পথ বিষিয়ে তুলছে, বরং আরও অনেক অন্যায়, অপরাধ, নেশাজাত ও মাদক উপকরণের দিকে (আপনার অজান্তেই) আপনাকে টেনে নিচ্ছে। কবির ভাষায়—

কণ্ঠি থেকে যষ্টি হয়

ক্ষুদ্র থেকে বড়

সর্প থেকে অহির জীবন

এই কথাটি ধরো

২৪. গুণীজনদের সান্নিধ্য মর্যাদা ও শ্রেষ্ঠত্বের বিষয়। তাদের থেকে দূরে থাকা বড় ক্ষতির বিষয়।

এই ধূমপান আপনাকে নীচু ইতরদের সঙ্গে সঙ্গদানের দিকে এবং গুণীজন ও মহৎ ব্যক্তিদের সান্নিধ্য থেকে দূরে সরিয়ে দিচ্ছে। আর এটিই আপনার সবচেয়ে বড় ক্ষতি।

২৫. নিষ্ঠা ও আগ্রহের সঙ্গে ও বলিষ্ঠভাবে কর্মে সক্রিয় হওয়ার জন্য শক্তি, উদ্যমতা ও জীবনী শক্তির প্রয়োজন।

কিন্তু ধূমপান আপনার শক্তিসামর্থ্য দুর্বল করে আপনার মধ্যে অলসতা ও নিষ্ক্রিয়তা সৃষ্টি করছে এবং একপর্যায়ে আপনার কর্মক্ষমতা হারিয়ে যাবে, ফলে আপনি আপনার পরিবার ও জাতির জন্য বোঝা হয়ে দাঁড়াবেন।

২৬. সুস্থতা সুস্থ ব্যক্তিদের মাথার মুকুট। যার মূল্য শুধু অসুস্থরাই জানে। সুস্থতা হলো বিশাল ধনভান্ডার। যা ধনীদের কোষাগারে পাওয়া যায় না। যে মানুষ তার সুস্থতার প্রতি যত্নশীল, সে ছোট-বড় রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকে।

কিন্তু আপনি জ্ঞাতসারে বা অজ্ঞাতসারে নিজেই নিজেকে ধ্বংস করে দিচ্ছেন। কারণ একজন ধূমপায়ীর কোনো অঙ্গ ধূমপানের অসভ্য ক্রিয়া থেকে মুক্ত নয়। আর চিকিৎসাবিদ্যা প্রতিনিয়ত আমাদের কাছে ধূমপানের অসংখ্য ক্ষতির দিকগুলো তুলে ধরছে। কবির ভাষায়—

যার ইচ্ছে স্বাস্থ্যনাশের, আত্মহুতির অস্ত্রহীন
নিরাশ কেন? ধূমপানে তো পেয়ে যাবে সব
সকল কিছু হবে বিলীন

২৭. ক্যানসার একটি মরণব্যাধি, যার ভয়ে সকলে আতঙ্কিত ও কম্পমান। কিন্তু আপনি এর ভয়াল থাবায় নিজেকে ফেলে দিচ্ছেন ও তার দিকে দ্রুতগতিতে এগিয়ে চলছেন। আপনি কি জানেন না ধূমপান হলো নানা

ধরনের ক্যানসারের বড় কারণ? ধূমপান ফুসফুসের ক্যানসার, খাদ্যনালীর ক্যানসার, ঠোঁটের ক্যানসার, গলার ক্যানসার, মুখের ক্যানসার, জিহ্বার ক্যানসার, অগ্নাশয়ের ক্যানসার, মূত্রথলির ক্যানসার ও কিডনির ক্যানসারের কারণ এই ধূমপান।

২৮. দাঁত হলো মানুষের সৌন্দর্য। আর মানুষও সুন্দর অবয়বে আবিষ্কৃত হতে সর্বাত্মক চেষ্টা করে। তাই তারা দাঁতের বিষয়ে যত্নবান হয়, দাঁতের চিকিৎসা ও সুরক্ষা, দাঁতের সৌন্দর্য ও ঔজ্জ্বল্য রক্ষায় প্রচুর অর্থ খরচ করে। অথচ ধূমপানের কারণেই দাঁত ক্ষয় ও হলদেটে হয়ে যাচ্ছে, ধূমপান দাঁতের মাড়ির প্রদাহ, দাঁত দাগযুক্ত হওয়া মুখ ও জিহ্বায় ঘা হওয়া, ঠোঁট কালো হওয়ার কারণ হচ্ছে।

২৯. বিষ স্বাস্থ্যকে ধ্বংস করে। তাই যদি কেউ বিষ সেবন করে তাহলে তাকে মানসিক রোগী মনে করা হয়। কিন্তু আপনি তো ধূমপানের নামে স্বেচ্ছায় ও খুশিমনে বিষ সেবন করছেন। উপরন্তু এজন্য অর্থও খরচ করছেন।

আপনার কি জানা নেই যে, ধূমপানে ব্যবহৃত তামাকে ১০০০ টি যৌগিক উপাদান থাকে, যার মধ্যে সবচেয়ে ক্ষতিকর ও ঝুঁকিপূর্ণ হলো নিকোটিন ও কার্বন ডাই-অক্সাইড। কাঁচা সবুজ তামাক পাতায় যার পরিমাণ ২% থেকে ১০%। বিশেষ প্রক্রিয়ায় শুকিয়ে কৌটাজাতকৃত পাতায় এর পরিমাণ ০.৫% থেকে ৫%। বাজারে প্রচলিত সিগারেটে এর পরিমাণ ১% থেকে ৩%।

নিকোটিনের ওপর পরিচালিত পরীক্ষানিরীক্ষা থেকে প্রমাণিত হয় যে—

ক. নিকোটিন শরীরের সকল কিছুর ওপর প্রভাব ফেলে।

খ. ১ গ্রাম নিকোটিন দিয়ে বড় ধরনের ১০ টি কুকুরকে মুহূর্তেই মেরে ফেলা যায়।

গ. ১ ঘন সেন্টিমিটার পরিমাণ তরল নিকোটিনকে ইনজেকশন হিসাবে পুশ করা হলে অল্প সময়ের মধ্যে একটি শক্তিশালী ঘোড়াকে মেরে ফেলা যায়।

ঘ. এক ফোঁটা পরিমাণ তরল নিকোটিনকে কোনো ইঁদুরের মধ্যে প্রয়োগ করা হলে, তাকে তাৎক্ষণিক মেরে ফেলা যায়।

ঙ. ৫০ মিলিগ্রাম নিকোটিন দিয়ে মানুষকে কয়েক মুহূর্তের মধ্যে মেরে ফেলা যায়। বিশেষত, যদি ধমনিতে ইনজেকশন হিসাবে পুশ করা হয়।

পক্ষান্তরে কার্বন ডাই-অক্সাইড রক্ত ও দেহের কোষগুলোকে অক্সিজেন গ্রহণে বাধা প্রদান করে, ধূমপায়ীদের ক্ষেত্রে যার হার হলো ৫% আর অধূমপায়ীদের ক্ষেত্রে যার হার হলো ১%।

৩০. সারকথা, ধূমপান একাধিক মরণব্যাধির কারণ। যার ক্ষতি সীমাহীন। যা প্রতিটি অঙ্গকে ক্ষতিগ্রস্ত করে ছাড়ে। পূর্বে উল্লিখিত রোগগুলো ছাড়াও ধূমপান আরও যেসব রোগের কারণ হয়ে থাকে তা হলো, হাঁপানি, শ্বাসকষ্ট, ব্রংকিয়াল টিউব বা শ্বাসনালিতে শ্লেষ্মা নিঃসরণ, সর্দি, কাশি, কফ, ফুসফুসে যক্ষ্মা, ফুসফুসের কর্মক্ষমতা দুর্বল হওয়া, বদহজম, যকৃৎ অকেজো হওয়া, স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, মস্তিষ্কের ধমনি সংকীর্ণ ও শক্ত হওয়া, অরুচি, পেট ফাঁপা, বমি ভাব, স্থায়ী ডায়রিয়া বা স্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য, মাথাব্যথা, মাথা ঘোরানো ভাব, অনিদ্রা, কিডনি অকেজো হওয়া, শ্রবণশক্তির দুর্বলতা ও গোলযোগ, ঘ্রাণশক্তি হারিয়ে যাওয়া বা দুর্বল হওয়া, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা, অ্যালার্জিজনিত রোগ বেড়ে যাওয়া, ত্বকের সংক্রমণ, পাকস্থলী ও গ্রন্থির আলসার ও যেকোনো রোগ বহুগুণে জটিল আকার ধারণ করা।

ধূমপানের স্বাস্থ্যগত ক্ষতিকর নানা দিকসমূহ থেকে এখানে তার সামান্যই তুলে ধরা হলো। তাই বুদ্ধিমান ও স্বাস্থ্যসচেতন ব্যক্তিদের উদাসীন আচরণ দেখে অবাক হতে হয়। তারা ধূমপানের ক্ষতিকর দিকগুলো জেনেও কেন তা বর্জন করছে না?

৩১. ধূমপানের ক্ষতি অন্যদেরকেও আক্রান্ত করে। ধূমপান গর্ভস্থ সন্তানের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে, বায়ুদূষণের কারণ হয়। পরিবহন দুর্ঘটনার সঙ্গে ধূমপানের সংশ্লিষ্টতাও খুঁজে পাওয়া যায়।

প্রিয় পাঠক, এতকিছুর পরও ধূমপানের নিষিদ্ধতা, ক্ষতি ও ঝুঁকির বিষয়ে আপনি পরিপূর্ণ নিশ্চিত হতে পারেননি? যার চিন্তা করার মন রয়েছে বা যার মনোযোগ দিয়ে শোনার আগ্রহ আছে, তার জন্য কি পূর্বের আলোচনায় কোনো উপদেশ নেই?

হয়তো স্বভাবসুলভ ভঙ্গিতে আপনি বলবেন, হ্যাঁ অবশ্যই! অবশ্যই উপদেশ রয়েছে।

তখন বলব, তাহলে কখন ধূমপান থেকে সরে আসবেন?

হয়তো আপনি বলবেন, এই তো আগামীকাল, এই তো পরশু, এই তো আর কিছুদিন পর।

তখন আমিও ধরে নেব, ধূমপানের ক্ষতির বিষয়ে আমাদের পূর্বের আলোচনা আপনি বিশ্বাস করতে পারেননি, তাই আপনি ধূমপানে অভ্যস্ত থাকবেন। তা থেকে কখনোই সরে আসবেন না।

হয়তো আপনি বলবেন, না, না, আমাকে মাফ করবেন। আমি আপনার আলোচনার মাধ্যমে ধূমপানের ক্ষতির দিকগুলোর বিষয়ে নিশ্চিত; কিন্তু ধূমপান ছেড়ে দেওয়া আমার জন্য কষ্টকর। তা থেকে সহজে বের হয়ে আসা আমার জন্য কঠিন। আমার ভয় হয় আমি তা ছেড়ে থাকতে পারব না।

তখন আমি বলব, ভাই, তাহলে এর সুরাহা কী? আমরা কি তাহলে কোনো আবদ্ধ পথের সম্মুখে দন্ডায়মান? ধূমপান আপনাকে ধ্বংসের দুয়ারে নিয়ে যাবে এটাই কি আমাদেরকে মানতে হবে?

আপনি হয়তো বলবেন, না ভাই, বিষয়টি এতটুকু পর্যন্ত গড়ায়নি।

তখন আমি বলব, তাহলে কী করতে চান বলুন?

হয়তো আপনি বলবেন, ধূমপানের ক্ষতি থেকে বাঁচতে পাইপের মাধ্যমে ধূমপান করব অথবা হুক্কা টানব। কারণ পাইপ বা হুক্কার ঝুঁকি ও ক্ষতি কম!!

তাহলে আমিও বলব, আপনার অবস্থা হলো ওই ব্যক্তির মতো, যে আগুনের তাপ থেকে বাঁচতে আগুনে ঝাঁপ দেয়। আপনি কি জানেন—এই

ধূমপানের পূর্বোক্ত ক্ষতিকর দিকগুলো হুক্কা ও ধূমপানের পাইপের ক্ষেত্রেও দেখা দিতে পারে?

হয়তো আপনি বলবেন, তাহলে আমি নিম্ন মানের নিকোটিন ও আলকাতরার সিগারেট বেছে নেব।

তখন আমি আপনাকে বলব, এটা বড় ধোঁকা। এ মানের সিগারেটেরও ক্ষতি প্রমাণিত। কারণ, নিকোটিন ও আলকাতরা কম থাকার অজুহাতে—

ক. অনেক পরিমাণে ধূমপান করা হয়।

খ. অন্য সিগারেটের তুলনায় এ ধরনের একটা সিগারেট থেকে অনেক বেশি শ্বাস নেওয়া হয়।

গ. অন্য ধরনের সিগারেটে থাকা নিকোটিন পুষিয়ে নেওয়ার জন্য এ ধরনের সিগারেটের ধোঁয়াকে গভীরভাবে টানা হয় ও সম্ভাব্য সবচেয়ে দীর্ঘ সময় ধরে রাখা হয়।

ঘ. এভাবে অধিক পরিমাণে নিকোটিন ও আলকাতরা শুষে নেওয়া হয়।

আর এসবই ধূমপায়ীর অজান্তে ঘটে থাকে। তাহলে কীভাবে এমন সমাধান বেছে নেবেন?

এরপর হয়তো বলবেন, সকল কৌশলে আমি ব্যর্থ। সকল পথ আমার জন্য সংকীর্ণ।

তাহলে আপনার কথা বিপরীতে বলব, না ভাই! আপনি সকল কৌশলে ব্যর্থ নন। সকল পথ আপনার জন্য সংকীর্ণ নয়; কারণ প্রতিটি রোগেরই চিকিৎসা রয়েছে। প্রতিটি সমস্যার সমাধান রয়েছে আর চাবিবিহীন কোনো তালা হয় না। অন্যথায় তা তালাই নয়!

আপনি হয়তো এবার জানতে চাইবেন, তাহলে সমাধান কী?

আমি বলব, এর সমাধান হলো, তাৎক্ষণিক ধূমপান থেকে সরে আসা ও তা চূড়ান্তভাবে ছেড়ে দেওয়া।

সবশেষে আপনি হয়তো প্রবল আশা নিয়ে ও দীর্ঘশ্বাস ফেলে বলবেন, কীভাবে ধূমপান ছেড়ে দেওয়া যাবে? কীভাবে এই ব্যাধি থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে? প্রাণঘাতী এই বিষ থেকে রক্ষার কার্যকর ও উপকারী চিকিৎসা কী?

তখন আমি বলব, প্রিয় ভাই, এ যাবৎ শ্রমসাধ্য দীর্ঘ আলোচনায় আপনার কাঙ্ক্ষিত চিকিৎসা খুঁজে পাবেন। যাতে এ চিকিৎসার ও ধূমপান বর্জনের নানা দিক ও উপকরণ নিয়ে আলোচনা করেছি। তাই এই আলোচনাকে মন দিয়ে ধারণ করুন। আল্লাহ্ চান তো আপনার রোগমুক্তি ও তৃষ্ণা নিবারিত হবে।

এ পর্যায়ে ধূমপান বর্জনের সহায়ক বিষয়সমূহ তুলে ধরছি।

ধূমপান বর্জনের সহায়ক বিষয়সমূহ

১. ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে ধূমপানের নিষিদ্ধতা ও বৈষয়িক দৃষ্টিকোণ থেকে এর ক্ষতিকর দিকসমূহ স্মরণ রাখা, যেন আপনার মন থেকে ধূমপানের ক্ষতিসমূহ ও ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে এর নিষিদ্ধতা দূরে না থাকে। কারণ, এসবের স্মরণই ধূমপান বর্জন ও তা থেকে সরে আসতে প্রেরণা জোগাবে।

তাই বিরোধিতাবশত এর ক্ষতি ও নিষিদ্ধতা অস্বীকার করে এর বৈধতার দাবি করা থেকে বিরত থাকুন। কারণ, এটি ধূমপানের তুলনায় আরও নিকৃষ্ট।

২. খাঁটি তাওবা

যেহেতু আপনার কাছে ধূমপান নিষিদ্ধতার বিষয়ে প্রমাণ সুস্পষ্ট, তা থেকে উত্তরণের পথও সুস্পষ্ট ও ধর্ম এবং স্বাস্থ্যগত দিক থেকে আপনি এর ক্ষতির বিষয়ে সুনিশ্চিত। তাই ধূমপান আপনার দেহকে ধ্বংস করে আকস্মিক মৃত্যু ডেকে আনার পূর্বেই প্রতিপালকের নিকট তাওবা করুন! সঠিক পথে ফিরে আসুন! ভয়, সন্ত্রস্ততা ও দ্বিধা জয় করে অগ্রসর হোন এবং বিলম্ব ও গড়িমসির মানসিকতা এড়িয়ে চলুন! কারণ ধূমপান একটি বড় অপরাধ, যা থেকে সরে আসা অপরিহার্য।

৩. আল্লাহর জন্য একনিষ্ঠ হওয়া

এটিই সবচেয়ে কার্যকর চিকিৎসা। আপনি যদি একনিষ্ঠ হয়ে খাঁটি তাওবা করেন, এবং আল্লাহর অসন্তুষ্টি, ক্রোধ, মর্মন্তুদ শাস্তি থেকে বাঁচার আগ্রহ নিয়ে ধূমপান বর্জন করেন—তাহলে আল্লাহ আপনাকে অচিরেই কবুল করবেন। আপনাকে কখনোই লাঞ্ছিত করবেন না। আল্লাহর সন্তুষ্টির কাজ করাকে সহজ করে দেবেন। তাঁর অসন্তুষ্টির কাজ থেকে আপনাকে দূরে রাখবেন। পুণ্যের সকল পথকে আপনার জন্য সুগম করে দেবেন।

৪. আল্লাহর ভালোবাসায় হৃদয় পূর্ণ হওয়া

এটি মূলত আল্লাহর জন্য একনিষ্ঠতার ফলেই হয়ে থাকে। আর এটিই বিশৃঙ্খলা ও বিচ্যুতি থেকে রক্ষায় সবচেয়ে বড় ভূমিকা রাখে। হৃদয়ের শূন্যতা, অভাব, প্রয়োজন পূরণ করে। হৃদয়ের ক্ষুধা নিবারণ করে ও এলোমেলো হৃদয়কে শান্ত করে। আল্লাহর সন্তুষ্টির মাধ্যমেই হৃদয় প্রশান্তি লাভ করে, উৎফুল্ল হয় ও অযাচিত চিন্তা থেকে মুক্ত থাকে।

আল্লাহর প্রতি ভালোবাসা যত কমে যায়, মানুষ ততই দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ও উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ে। এ ভালোবাসা থেকে হৃদয় একেবারেই শূন্য হলে দুর্ভাগ্য ও শাস্তির শিকার হয় এবং অযাচিত চিন্তা জেঁকে বসে মনের মধ্যে। হৃদয়কে এলোমেলো, অশান্ত করে অনৈতিক কর্মকাণ্ডের দিকে নিয়ে যায়।

তাই ধূমজালে আটকে পড়া ব্যক্তির জন্যও উপযুক্ত হলো, হৃদয়কে আল্লাহর ভালোবাসায় পূর্ণ করা, অন্য সকল আসক্তি থেকে হৃদয়কে মুক্ত রাখা। তবেই একটি হৃদয় আনন্দ, উৎফুল্ল, প্রশান্তি খুঁজে পাবে, দুর্বল ও ভারসাম্যহীন করার মতো সকল অযাচিত চিন্তা ও আসক্তি থেকে মুক্ত থাকবে।

শাইখুল ইসলাম ইবনে তাইমিয়া রহ. (মৃত্যু : ৭২৮ হি.) বলেন, মানুষ যেহেতু আল্লাহর মুখাপেক্ষী, আল্লাহ যেহেতু মাবুদ ও তার কাঙ্ক্ষিত সত্তা; সেহেতু মানবহৃদয় একমাত্র আল্লাহর ইবাদত, ভালোবাসা ও তার শরণাপন্ন হয়েই সুন্দর হয়, সফল হয়, সুখী হয়, আনন্দিত হয়, খুশি হয়, উৎফুল্ল হয়, শান্তি ও প্রশান্তি লাভ করে। এ ছাড়া আনন্দের অন্যান্য উপকরণে সে শান্তি ও প্রশান্তি লাভ করে না।[৭]

প্রিয় পাঠক, আল্লাহর ভালোবাসাকেই যদি লক্ষ্য বলে মেনে নিয়ে থাকেন, প্রকাশ্য ও গোপনে আপনার প্রতি তাঁর পর্যবেক্ষণকে মেনে নেন,

---

৭. আল-ফাতাওয়াল কুবরা, ৫ / ১৮৮-১৮৯

তাহলে আল্লাহর অনুগ্রহে মনের অসৎ সিদ্ধান্ত, কুপ্রবৃত্তি ও শয়তানের বিরুদ্ধে বিজয় লাভ করবেন।

আল্লাহর ভালোবাসা সৃষ্টির সহায়ক হলো,

ক. ফরজ নামাজের পাশাপাশি নফল নামাজ আদায় করা।

খ. সর্বাবস্থায় অধিকহারে আল্লাহর জিকির করা।

আল্লাহ চান তো এ ভালোবাসা হৃদয়ে মজবুত হওয়ার সহায়ক বিষয়গুলো নিয়ে আরও আলোচনা করা হবে।

আমার এ সুস্পষ্ট আলোচনার পরও কি অকল্যাণকর বিষয়ের আসক্তিকে কল্যাণকর বিষয়ের ভালোবাসার ওপর প্রাধান্য দেবেন?

৫. আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা করা

বিষয়টি এভাবে যে, প্রথমে ধূমপান বর্জনের সহায়ক বিষয়গুলো আমলে আনবেন। এরপর ধূমপান বর্জনের বিষয়টিকে আল্লাহর কাছে ন্যস্ত করবেন ও তাঁর থেকে সাহায্য চাইবেন, তাহলে তিনিই আপনাকে কল্পনাতীত নানা সাহায্য করবেন। কারণ তিনিই হলেন উত্তম সাহায্যকারী। তিনিই তাঁর কালামে বলেন,

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾

আর যে আল্লাহর ওপর ভরসা করবে, তিনিই তার জন্য যথেষ্ট।

[সুরা তালাক, ৩]

৬. ধূমপান বর্জনের উপকারিতাসমূহ স্মরণ করা

কোনো জিনিসের উপকারিতা জানা, সে জিনিসের সুপরিণাম ও অর্জনে সবচেয়ে বড় সহায়ক হয়ে থাকে।

তাই ধূমপান ছাড়তে কষ্টকর মনে হলে ধূমপান বর্জনের উপকারিতাগুলো নিজের মনকে স্মরণ করিয়ে দিন। তাহলে মন নরম হবে, অনুগত হবে, উৎফুল্লচিত্তে মেনে নেবে।

মনে রাখবেন, যে ব্যক্তি আল্লাহর জন্য কোনোকিছু ছেড়ে দেবে, আল্লাহ তাকে এর চেয়ে উত্তম বিনিময় দেবেন। আল্লাহর দেওয়া বিনিময় নানা ধরনের হয়ে থাকে। তন্মধ্যে সর্বোচ্চ বিনিময় হলো, আল্লাহর সঙ্গে বন্ধুত্ব তৈরি হওয়া, তাঁর প্রতি ভালোবাসা সৃষ্টি হওয়া, আল্লাহর স্মরণে হৃদয়ে প্রশান্তি, শক্তি, উদ্যমতা, আনন্দ লাভ করা ও তাঁর প্রতি সন্তুষ্টি অর্জিত হওয়া।[৮]

ধূমপান বর্জনের প্রতিদানের কথা ও জেনে রাখুন। কারণ, যেমনইভাবে কষ্টহীন ইবাদতের তুলনায় কষ্টসাধ্য ইবাদতে অধিক প্রতিদান পাওয়া যায়। তেমনইভাবে কষ্টসাধ্য গুনাহ্ বর্জনেও অধিক প্রতিদান পাওয়া যায়।

ধূমপান বর্জনের মাধ্যমে নিজেকে নিশ্চিত ক্ষতি থেকে উদ্ধার করছেন।

মনোবৃত্তির বিরুদ্ধে বিজয় ও প্রবৃত্তির বিরোধিতার স্বাদ সাময়িক যেকোনো স্বাদের তুলনায় অধিক স্বাদের।

৭. চূড়ান্ত ক্ষতির সঙ্গে কল্পিত স্বাদকে তুলনা করা

ধূমপানের চূড়ান্ত ক্ষতির সঙ্গে ধূমপানের স্বাদকে তুলনা করে দেখুন, যদি আদৌ কোনো স্বাদ থেকে থাকে, তবে তা হলো ধোঁকা, প্রবঞ্চনা, ক্ষতি ও ব্যর্থতা; তাহলে কীভাবে দ্রুত ক্ষয় সহিষ্ণু কল্পিত স্বাদ পাওয়ার পথে পা বাড়াচ্ছেন। যে স্বাদের পর শুধুই ভোগান্তি, দুশ্চিন্তা, পেরেশানি ও ধ্বংস।

৮. দৃঢ় সংকল্প

ধূমপান বর্জনের যত আগ্রহই থাকুক, এর ক্ষতি ও কুফল সম্পর্কে যতই জানা থাকুক, ধূমপান বর্জন সম্ভব নয়। যদি না আপনার দৃঢ় সংকল্প ও ঐকান্তিক চেষ্টা না থাকে। অন্যথায় সারাজীবনেও ধূমপান বর্জন সম্ভব নয় দৃঢ়সংকল্পবদ্ধ না হলে হয়তো-বা কখনো রাগের মুহূর্তে, আনন্দের মুহূর্তে,

---

৮. আল-ফাওয়াইদ, ১৬

দুঃখের মুহূর্তে, একাকী মুহূর্তে বা দলবদ্ধভাবে অথবা যেকোনো মুহূর্তে ধূমপানে লিপ্ত হয়ে যেতে পারেন।

৯. মজবুত ইচ্ছা

মজবুত ইচ্ছা আপনাকে আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে নিয়ে যাবে। তা যত কষ্টসাধ্যই হোক ও যত কষ্টই স্বীকার করতে হোক। তাই কোনো প্রতিবন্ধকতায় দমে যাবেন না। বরং তা জয় করতে সর্বাত্মক চেষ্টা করবেন, লক্ষ্যচ্যুত হওয়া আপনার জন্য সবচেয়ে কষ্টকর হবে।

আর এটিই এ জীবনে সফলতার রহস্য, মহান ব্যক্তিদের ঠিকানা, যারা কোনো বিষয়ে ইচ্ছা করলে তা থেকে কোনো পরিস্থিতি তাদেরকে ফিরিয়ে রাখতে পারে না। বরং সে লক্ষ্যে তারা সকল পথ ও উপকরণ অবলম্বন করে। মজবুত ইচ্ছা কখনো কখনো রোগাক্রান্ত হয়, ফলে তখন প্রবৃত্তিকে সে প্রতিরোধ করতে পারে না ও প্রবৃত্তি-প্রলুব্ধের সামনে স্থির থাকতে পারে না এবং কোনো দায়ভার বহন করতে পারে না।

ইচ্ছা রোগাক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ হলো, মানুষ কোনো কাজকে উত্তম মনে করা সেই কাজ করাকে কল্যাণকর মনে করা ও তাতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া, প্রবৃত্তির কাছে আত্মসমর্পণ করা। ঠিক তদ্রুপ অধিকাংশ ধূমপায়ী ধূমপানের নিষিদ্ধতা জানে এবং তা বর্জনের প্রতিজ্ঞাও করে; কিন্তু তাদের এই প্রতিজ্ঞায় তারা অটল থাকতে পারে না অবশেষে তারা নিজেদের দুর্বল ইচ্ছার শিকারে পরিণত হয়।

এমন দুর্বল ইচ্ছার নানাভাবে চিকিৎসা করা সম্ভব। যথা :

ক. অনুশীলন, আর তা হবে মনকে কষ্ট ও শ্রমসাধ্য কাজে বাধ্য করা ও ক্রমান্বয়ে কষ্ট সহ্য করতে অভ্যস্ত করে তোলার মাধ্যমে।

খ. মনকে এভাবে কঠোরভাবে পর্যবেক্ষণ করা যে, মন যদি কোনো ভালো কাজ করে তাহলে নিজেকে প্রফুল্ল রাখতে হবে, মনকে কিছু বৈধ

ইচ্ছা পূরণের সুযোগ করে দিতে হবে, মন ক্রটি ও শৈথিল্য প্রদর্শন করে মনকে তাহলে কঠোরভাবে শাসন করতে হবে।

১০. ধৈর্যধারণ করা

ধৈর্য হলো একটি প্রশংসিত স্বভাব ও মহৎ গুণ। প্রতিটি মানুষেরই ধৈর্যের প্রয়োজন। তাই তাকে তার অপছন্দনীয় কিছু বিষয়ে স্বেচ্ছায় বা অনিচ্ছায় ধৈর্যধারণ করতে হবে। মহৎ ব্যক্তি ধৈর্যের সুপরিণতি জেনে ধৈর্য ধরে। ধৈর্যের কারণেই মানুষ নন্দিত হয়, আবার ধৈর্যের অভাবে মানুষ নিন্দিত হয়। তাই যে মহৎ ব্যক্তিদের মতো ধৈর্য ধরে না, সে চতুষ্পদ জন্তুর মতো মানুষের মন থেকে হারিয়ে যায়।

যে ধূমপান ছাড়তে ইচ্ছুক, নিঃসন্দেহে সে বড় রকম প্রতিকূলতার মুখোমুখি হবে—বিশেষত শুরুর দিকে। কারণ, প্রথম প্রথম ধূমপান থেকে সরে আসা অনেক কঠিন। তবে দুঃসাধ্য বা অসম্ভব নয়।

ধূমপান ছাড়া কষ্টকর হওয়ার কারণ হলো, নিজের অভ্যাসকে চাপিয়ে রাখা। কারণ অনেক ধূমপায়ীরা—বিশেষত অধিকমাত্রায় ধূমপায়ীরা একদিকে বিষন্নতায় ভোগে। অপরদিকে আবার ধূমপানের প্রতি তীব্র আগ্রহও জন্মে; কারণ ধূমপান বর্জনের প্রতিক্রিয়া হলো, অবসাদ, প্রচণ্ড মানসিক চাপ, টেনশন, অল্পতেই রেগে যাওয়া, অস্থিরতা, ঘুমের ক্রটি, মানসিক একাগ্রতায় বিঘ্নতা, পাকস্থলী ও অন্ত্রের নানা ব্যাধিসহ রক্তের নিম্নচাপ ও রক্তের স্পন্দন কমে যাওয়া ইত্যাদি ।

তবে ইচ্ছা মজবুত হলে ও প্রতিজ্ঞা দৃঢ় হলে এসব প্রতিক্রিয়া শুধু মানসিকভাবে হয়ে থাকে। বাহ্যত প্রকাশ পায় না।

এরপর ধূমপান বর্জনের কষ্ট ক্ষণে ক্ষণে কমতে থাকে। একপর্যায়ে ধূমপায়ীর নিকট ধূমপান বর্জনই প্রিয় হয়ে ওঠে।

ইবনুল কাইয়িম রহ. বলেন, প্রিয় বস্তু ও অভ্যাস বর্জনে সে-ই কষ্ট অনুভব করে, যে তা গাইরুল্লাহর (আল্লাহ ছাড়া অন্য কেউ) সন্তুষ্টির জন্য

বর্জন করে। আর যে তা খাঁটি মনে আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য বর্জন করে, সে শুধু প্রথমবারেই কষ্ট অনুভব করে; এ পরীক্ষার জন্য যে, সে তা বর্জনে আন্তরিক নাকি আন্তরিক নয়। এ অবস্থায় যদি সামান্য ধৈর্য ধরে কষ্ট মেনে নেয়, তাহলে এ কষ্টই তার সুখে পরিণত হয়।[৯]

তাই শুরুতে ধৈর্যের তিক্ততা ও বঞ্চনার যন্ত্রণা গিলে ফেলুন, যাতে শেষে মিষ্টতা ও স্বাদ আস্বাদন করতে পারেন।

কবির ভাষায়—

ধৈর্য তো নামের মতোই তিক্ত যে-
পরিণামে মধুর চেয়েও মিষ্ট যে।

কবির ভাষায়—

ধৈর্য ধরে খুঁজলে কিছু
সফলতা আসে পিছু পিছু।

কবির ভাষায়—

ধৈর্য হলো মহানুভব সহযোগী
যার প্রয়াসে হৃদয়টা হয় অনুরাগী।

আরেকটি কথা জেনে রাখুন যে, আপনাকে নিশ্চয় আল্লাহর পক্ষ থেকে সাহায্য করা হবে, কারণ তিনি ধৈর্যশীলদের ভালোবাসেন ও তাদেরকে সাহায্য করেন।

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

«وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ»

যে ধৈর্য ধরবে, আল্লাহ তাকে ধৈর্যের প্রতিদান দেবেন।[১০]

---

৯. *আল-ফাওয়াইদ*, ১৫৯-১৬০
১০. *সহিহ বুখারি*, ৭/১৮৩; *সহিহ মুসলিম*, ১০৫৩

আরও এ কথা স্মরণ রাখুন যে, ধূমপান বর্জন করা ধূমপানের কারণে সৃষ্ট নানা ক্ষতি থেকে অনেক সহজ; কারণ তা যন্ত্রণা, শাস্তি, দুশ্চিন্তা, পেরেশানি, লজ্জা, লাঞ্ছনা ও ক্ষতির কারণ। যেমনটি পূর্বে জেনেছেন।

১১. প্রচেষ্টা চালানো

প্রচেষ্টা বড় কল্যাণকর। অধিক লাভজনক। তাই যে ব্যক্তি আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য প্রচেষ্টা চালায়—সে যেন কল্যাণ, হেদায়াত, সঠিক পথ প্রাপ্তি, সৌভাগ্য ও স্বাচ্ছন্দ্য লাভের সুসংবাদ গ্রহণ করে। আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾

যারা আমার উদ্দেশে প্রচেষ্টা চালায়। আমি তাদেরকে অবশ্যই আমার পথে উপনীত করব। নিশ্চয় আল্লাহ সৎকর্মশীলদের সঙ্গে আছেন।

[সুরা আনকাবুত, ৬৯]

তাই আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য মনের বিরুদ্ধে প্রচেষ্টা চালিয়ে ও সংগ্রাম করে মনকে প্রবৃত্তি থেকে বিরত রাখুন। অন্যথায় এ মন আপনাকে পথভ্রষ্ট করবে ও আপনাকে নিকৃষ্ট গন্তব্যে নিয়ে যাবে।

বিখ্যাত মুহাদ্দিস আবদুল্লাহ ইবনুল মোবারক রহ. একটি কবিতায় বলেছেন,

এটি বড় বিপদের আলামত, নয় কথা আমাদের
প্রবৃত্তি থেকে সরে আসতে দেখা যাবে না তোমাদের
প্রবৃত্তিতে গোলাম সে তো মনের গোলাম রয়ে যায়
স্বাধীনের ক্ষুধা থাকে কভু দূর হয়ে যায়।

কবির ভাষায়—

মনকে যদি চলতে দাও
নিজ চাহিদা মতো
প্রবৃত্তি হা করে রয়

চাহিদা তার শত

কবির ভাষায়—

মানুষ যদি মনকে দেয় কাঙ্ক্ষিত বস্তু সব

তাহলে সে ইচ্ছা পূরণে শুরু করবে কলরব

প্রচেষ্টা চালানোর অর্থ এক-দুবার চেষ্টা করা নয়, বরং এর অর্থ হলো আমৃত্যু সঠিক পথ অবলম্বনে মনের বিরুদ্ধে প্রচেষ্টা চালানো।

১২. উচ্চ মনোবল

উচ্চ মনোবল ছোটখাটো-তুচ্ছ বিষয় থেকে দূরে থাকার মানসিকতা সৃষ্টি করে। তাই যার উচ্চ মনোবল নেই, সে ধূমপানের বিপদ থেকে মুক্তি পেতে পারবে না; কারণ উচ্চ মনোবলের কোনো ব্যক্তি তার কর্মতালিকায় মন্দ কিছু স্থান করে নেওয়াকে অপছন্দ করে।

তাহলে কীভাবে এ হীন কর্মে আপনি তুষ্ট? কীভাবেই-বা নিজের জন্য এ লাঞ্ছনা মেনে নিচ্ছেন?

আপনি কি জানেন, ধূমপায়ী শুধু মুসলিমদের নিকটই ঘৃণিত নয়; বরং তা পশ্চিমা অমুসলিম সমাজেও ঘৃণিত! একটা সময় পর্যন্ত পশ্চিমা শিক্ষিত ও ডাক্তারগণ ধূমপান করতেন। কিন্তু বর্তমানে তাদের সকলেই ধূমপানকে ঘৃণা করে ও ধূমপায়ীকে অবজ্ঞার দৃষ্টিতে দেখে এবং তারা মনে করে যে, ধূমপান হলো মন্দ ইচ্ছা, নির্বুদ্ধিতা ও ব্যর্থতার প্রতীক। ফলে নীচু শ্রেণি ও অজ্ঞরাই শুধু ধূমপান করে।

ভাই, বিষয়টা যদি সত্য হয়ে থাকে তাহলে এই লাঞ্ছনাকর কর্ম ও অভ্যাস থেকে সরে আসাই অধিক যুক্তিযুক্ত। মনসুর আল-হারাবি বলেন,

সৃষ্টি আমার গর্ব নিয়ে

প্রবৃত্তির অনুসারী হব না তাই

স্বচ্ছ ঝরনা থেকে করব পান

খুঁজব তো মান যেখানে অপমান

কর্ম নাশ করব না

সেটার আছে বিপদ হায়।

আমার স্বভাব মাছির মতো হয়নি যে,

মৃত্যু জেনে তাড়া খেয়ে মৃত্যুমুখে পড়ে সে।[১১]

১৩. লজ্জা বজায় রাখা

লজ্জা কল্যাণ বয়ে আনে। লজ্জা ইসলামের চরিত্র ও ঈমানের একটি শাখা। তাই যদি লজ্জা বজায় রাখেন ও লজ্জায় ভূষিত হন, তাহলে তা আপনাকে কল্যাণের দিকে নিয়ে যাবে ও অকল্যাণ থেকে বিরত রাখবে। কারণ, লজ্জা এমন একটি স্বভাব যা উত্তম কাজ করতে ও মন্দ কাজ বর্জন করতে উদ্বুদ্ধ করে। আর লজ্জাশীল ব্যক্তি দুনিয়া ও আখেরাতে অপমান ও শাস্তিকে ভয় করে। ফলে তা সকল উত্তম কাজে সজ্জিত হতে ও সকল মন্দ কাজ থেকে মুক্ত হতে উদ্বুদ্ধ করে।

আপনার হৃদয়ে লজ্জার বৃক্ষকে বর্ধনশীল করতে পারে যে কাজগুলো তা হলো :

- **ক.** লজ্জার ফলাফল স্মরণ করা ও রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের লজ্জাশীলতাকে স্মরণ করা।
- **খ.** লজ্জাস্বল্পতামূলক কথা বা কাজ থেকে বিরত থাকা।
- **গ.** বারবার লজ্জার ভান করা যেন লজ্জা আপনার স্বভাবে পরিণত হয়।
- **ঘ.** লজ্জাশীলদের সঙ্গে ওঠাবসা করা ও নির্লজ্জ ও প্রকাশ্যে মন্দ কর্মকারীদেরকে এড়িয়ে চলা।

১৪. জামাতের সঙ্গে নামাজের বিষয়ে যত্নবান হওয়া

নামাজ অশ্লীল ও মন্দ কাজ থেকে বিরত রাখে। আল্লাহ তাআলা বলেন,

---

১১. *জাম্মুল হাওয়া লি ইবনিজাওজি, পৃ. ৪৮০*

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾

নিশ্চয় নামাজ অশ্লীল ও মন্দ কাজ থেকে বিরত রাখে। [সুরা আনকাবুত, ৪৫]

নামাজ যে-সকল মন্দ কাজ থেকে বিরত রাখে ধূমপান তার একটি। তাই যদি নামাজ যথাযথভাবে প্রতিষ্ঠা করেন ও একাগ্রতার সঙ্গে পরিপূর্ণ যত্নশীল হন, তাহলে নিঃসন্দেহে নামাজ আপনাকে ধূমপান থেকে বিরত রাখবে ও ধূমপান বর্জনের জোরালো কারণ হবে।

১৫. রোজা রাখা

রোজা হলো রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কর্তৃক প্রদত্ত চিকিৎসা। রোজা মানুষের মনকে পরিমার্জিত করে, চরিত্রকে উন্নত করে, প্রবৃত্তির বিরুদ্ধে লড়তে সাহায্য করে, প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করে, মনোবল মজবুত করে, প্রতিজ্ঞা শক্তিশালী করে ও হারাম বর্জনে সহায়তা করে।

১৬. দোয়া করা

দোয়া বিপদ দূরীকরণের সবচেয়ে সহায়ক মাধ্যম, আর দোয়া ঘটিত ও অঘটিত বিপদ থেকে রক্ষা করে। আপনার প্রভু বলেন,

﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾

তোমরা আমাকে ডাকো আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেবো।

[সুরা গাফির, ৬০]

তিনি আরও বলেন,

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾

আর যখন আমার বান্দারা আমার সম্পর্কে আপনার কাছে জানতে চায়, আপনি তাদের বলুন, আমি তাদের নিকটবর্তী। তারা যখন আমাকে ডাকে আমি তাদের ডাকে সাড়া দিই। [সুরা বাকারা, ১৮৬]

তাই আপনার প্রভুর কাছে কাকুতিমিনতি করে অধিক হারে দোয়া করুন। অতিসত্বর তিনি আপনার ডাকে সাড়া দেবেন ও আপনার বিপদ দূর করে দেবেন। দোয়া কবুলের সময়, অবস্থা ও পরিবেশকে কাজে লাগান। যেমন : নামাজের সেজদায় পড়ে[১২], রাতের শেষভাগে, আজান ও ইকামতের মধ্যে, আল্লাহর প্রতি মনের মনোযোগ ও গভীর আন্তরিকতার সময়, বিপদের সময় ও দোয়া কবুলের অন্যান্য সময় আল্লাহর নিকট দোয়া করুন।[১৩]

যেন তিনি আপনাকে সুখের স্থানে পৌঁছে দেন এবং দুঃখের স্থান থেকে দূরে রাখেন। আপনি তার কাছে কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা করুন তিনি যেন আপনার সামনে সত্যকে সত্য বলে উপস্থাপন করেন ও তা অনুসরণের সুযোগ দেন। যেন মিথ্যাকে মিথ্যা বলে উপস্থাপন করেন ও তা থেকে বিরত থাকার সুযোগ দেন যেন ঈমানকে আপনার নিকট প্রিয় করে দেন, ঈমানকে আপনার হৃদয়ে সুসজ্জিত করেন এবং আপনার কাছে কুফর ও পাপাচারকে ঘৃণার পাত্র বানিয়ে দেন।

কবি বলেন,

সংকটে কেউ যদি করে যায় রবের আরাধন
দূর হবে সংকট সব
যাতনায় পড়ে কেউ যদি যায় তার দুয়ারে
দূর করেন যাতনা আমাদের রব।

কবি সুন্দরভাবে বলেছেন,

আশ্রয় চাও সেই রবে
যার স্নেহ পাও এই ভবে।

---

১২. হানাফি মাযহাব মতে নামাজের সেজদায় সেজদার প্রচলিত দোয়া পড়াই সুন্নত।-অনুবাদক

১৩. দেখুন, গ্রন্থকারের রচিত *আদ-দোয়া* কিতাবটি।

১৭. অধিক পরিমাণে কুরআন তিলাওয়াত করা

কুরআন তিলাওয়াত হৃদয়ের জন্য চিকিৎসাস্বরূপ ও পৃথিবীতে আল্লাহর আধ্যাত্মিক ভোজসভা। কুরআন তিলাওয়াতেই রয়েছে সঠিক পথের নির্দেশনা, আলো, আনন্দ, উৎফুল্ল ও প্রশান্তির আয়োজন।

অতএব, আপনার জন্য উপযুক্ত হলো, কুরআনের প্রতি মনোযোগী হওয়া ও তার মাধ্যমে চিকিৎসা গ্রহণ করা। এজন্য আপনাকে অধিকহারে কুরআন তেলাওয়াত করতে হবে, শ্রবণ করতে হবে, মুখস্থ করতে হবে, কুরআন নিয়ে চিন্তা ও উপলব্ধি করতে হবে। ফলে আপনার হৃদয় সুস্থ হবে, পরিশুদ্ধ হবে, জীবন সুখের হবে ও সকল কাঙ্ক্ষিত বস্তু আপনার ভাগ্যে না জুটলেও কুরআনের বিনিময়ে আপনি শান্তি ও সান্ত্বনা লাভ করবেন।

কবি বলেন,

তোমার রবের গ্রন্থে আছে ভাবনাতীত কল্যাণ
এই কালাম আলো ছড়ায় কল্যাণে সকলের
স্বস্তি দেবে সকল ভীতের হৃদে
যার কাছে সংকীর্ণ হয় বিশাল এই জগতের
কুরআন চর্চায় রত যারা
মহান প্রভুর বন্ধু হয়
সৃষ্টি সকল মাথা নোয়ায়
জগৎজুড়ে তাদের জয়
এই গ্রন্থের ছায়া তলে
বিলীন করো চিন্তা সব
জীবন হবে তৃপ্তি মধুর প্রশান্তির
যার প্রতিটি হরফজুড়ে মুমিনদের সুসংবাদ
যার প্রতিটি হরফজুড়ে পাপীদের দুঃসংবাদ

১৮. অধিকহারে আল্লাহর জিকির করা

আল্লাহর জিকিরের মাধ্যমে হৃদয় প্রশান্তি লাভ করে, হৃদয়রাজ্য ছেয়ে নেয় রহমত, বর্ষিত হয় শান্তি এবং এর মাধ্যমেই মন্দ ইচ্ছা ও ধারণা দূর হয়। তাই সর্বাবস্থায় অধিকহারে আল্লাহর জিকির করুন; বিশেষত ওই সকল শব্দের মাধ্যমে যেগুলো কুরআনের পর সর্বোত্তম কথা।

«سُبْحَانَ اللهِ وَالْحَمْدُ للهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ وَاللهُ اَكْبَرُ»

সুবাহানাল্লাহ, ওয়াল-হামদুলিল্লাহ, ওয়া লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু, ওয়াল্লাহু আকবার।[১৪]

অনুরূপভাবে এ দোয়াটিও পড়া—

«لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللهِ»

লা হাওলা ওয়া লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ।

কারণ, এ দোয়াটি জান্নাতের ভান্ডার, কষ্ট সয়ে নেওয়ার ক্ষেত্রে দোয়াটির রয়েছে বিস্ময়কর প্রভাব।

১৯. বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাওয়া

শয়তান আপনার গুনাহকে সুসজ্জিত করে ও আপনাকে গুনাহের কাজ করা ও তা উপভোগ করার দিকে নিয়ে যায়। যদি ধূমপানের ইচ্ছা জাগে তাহলে বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করুন। আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ﴾

যদি শয়তান তোমাকে গুনাহের প্ররোচনা দেয়, তাহলে আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করো (অর্থাৎ اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ— আউজুবিল্লাহি মিনাশ শাইতনির রজিম পড়ো।) [সুরা আরাফ, ২০০]

---

১৪. আল মুসনাদ লিল ইমাম আহমদ, ২০২২৩

২০. অবসর না থেকে কর্মব্যস্ত থাকা

ধূমপানের দিকে নিয়ে যাওয়ার অন্যতম একটি কারণ অবসর। অনেক মানুষ বিশেষত যুবকরা ধ্বংসাত্মক অবসর যাপন করে, যা তাকে বিচ্যুতি ও বিশৃঙ্খলার দিকে নিয়ে যায়।

তাই সংশয় ও অপরাধপ্রবণতায় জড়িয়ে কর্মহীন থাকার পরিবর্তে আপনার কর্তব্য হলো, এমন কাজে নিজেকে নিয়োজিত রাখা—যা নিজের জন্য কল্যাণ বয়ে আনে অথবা অকল্যাণ থেকে দূরে রাখে। তাই আপনি সাধারণ কোনো ব্যক্তি হলে জ্ঞান অর্জন করবেন অথবা শিক্ষার্থী হলে ক্লাসের পড়াগুলো মুখস্থ করবেন অথবা নিকটাত্মীয়দের সঙ্গে সাক্ষাৎ করবেন ও তাদের প্রয়োজন পূরণ করবেন অথবা কিছু বৈধ কাজ করবেন। যেমন, কেনাকাটা ইত্যাদি।

২১. পরিণতি নিয়ে চিন্তা করা

বুদ্ধিমান ব্যক্তি পরিণতি নিয়ে চিন্তা করে। তাই সে যেকোনো বিষয়ে তার পরিণতি সম্পর্কে সম্যক অবগত হয়েই অগ্রসর হয় এবং বাস্তবতা ও উপকারের দিকে দৃষ্টি না দিয়ে বাহ্যিকের ওপর সীমাবদ্ধ থাকে না, তাৎক্ষণিক ও সাময়িক স্বাদকে প্রাধান্য দিয়ে নিশ্চিত ক্ষতি সম্পর্কে উদাসীন থাকে না। আসলে ধূমপানের ক্ষতি ব্যাপক, পরিণতি অশুভ। এতে স্বাদ থাকলেও সে স্বাদ আক্ষেপ, লজ্জা, লাঞ্ছনা ও অপমান বয়ে আনে। ফলে সে স্বাদ ও লালসা বিদায় নেয় এবং দুর্গতি ও দুর্ভাগ্য থেকে যায়। কবি বলেন,

যার স্বাদ হারামে আনন্দ পায় খুব
সব তো ফুরাবে
থেকে যাবে অপমান, লাঞ্ছনা, গ্লানি এই
পরিণাম কুড়াবে
যে স্বাদে আনন্দে কল্যাণ কিছুই নেই
সেই স্বাদ
দোজখ অনলে নেবে ঠিক নেবেই

২২. মনের সঙ্গে বোঝাপড়া করা

ধূমপায়ীর জন্য উপকারী ওষুধ ও চিকিৎসা হলো, নিজের মনের সঙ্গে সঠিকভাবে বোঝাপড়া করা। তাই আপনি নিজের মনের সঙ্গে বোঝাপড়া করুন। চাতুর্য ও ধোঁকা থেকে দূরে থেকে মনকে সুস্পষ্টভাবে জিজ্ঞেস করুন। যদি আপনি বয়স্ক হয়ে থাকেন তাহলে মনকে জিজ্ঞেস করুন, আমি এখনো কীসের অপেক্ষায় আছি? কতদিন পর্যন্ত আমি এভাবে থাকব? আমি কি অপেক্ষায় রয়েছি যে, অতিশয় বৃদ্ধ হওয়ার পর আমি বিপদ ও ক্ষতির সম্মুখীন হব? নাকি আমি অপেক্ষায় আছি যে, প্রত্যুষে বা সন্ধ্যায় আমার মৃত্যু ঘটবে?

এরপর মনকে তিরস্কার করে বলুন, আমি কী এখনো হুঁশ ফিরে পাইনি! অথচ বার্ধক্য আমাকে আমার দুষ্কর্ম থেকে বিরত রাখতে চাচ্ছে।

মনকে কবির ভাষায় বলুন,

উল্লাসে লিপ্ত তুমি নিচ্ছ আজও বিনোদন
কিন্তু তোমার শরীরজুড়ে বয়সের ছাপ
আজ আছ কাল নেই
ছেড়ে দাও সব পাপ।

কবির ভাষায় আরও বলুন,

বিরত রও ওহে
বার্ধক্য যার পরিচয় হে
শৈশবের দেখা মিলবে না
কভু যে।

আর যদি আপনি কমবয়সি হয়ে থাকেন—তাহলে কী দীর্ঘজীবী হবেন? নাকি শৈশবেই আপনার মরণ হবে? যদি ধরে নেওয়া হয় যে, শৈশবেই আপনার মৃত্যু হবে। তাহলে কি এতে সন্তুষ্ট যে, ধূমপান করা অবস্থায় আপনার প্রতিপালকের সঙ্গে সাক্ষাৎ করবেন?

যদি ধরে নেওয়া হয় যে, দীর্ঘজীবী হবেন। তাহলে জীবনকে ঝুঁকির সঙ্গে কাটাতে আপনি কি সন্তুষ্ট? অথবা এ অপমানজনক কাজে যৌবনের সৌন্দর্যকে নষ্ট করতে?

যদি এমনই হয়, তাহলে দুর্বল ইচ্ছা দিয়ে কীভাবে গোটা জীবনের মোকাবিলা করবেন? কীভাবে জীবনের উদ্ভূত জটিলতাসমূহের ওপর বিজয়ী হবেন? অথচ এখনো আপনি ধূমপানের বন্দিত্ব থেকে মুক্ত হতে পারেননি?

প্রত্যেক ধূমপায়ী যেন নিজের সঙ্গে বোঝাপড়া করে যে, সে কি ধূমপানের কারণে সৃষ্ট জটিল রোগগুলোর বিষয়ে নিরাপদ? সে কি জীবনকে কলুষিতকারী ও জীবনকে জ্বলন্ত আগুনে পরিণতকারী রোগসমূহ থেকে নিরাপদ? সে কি একটি হাসিখুশি পরিবারের স্বাস্থ্য ধ্বংসের কারণ হবে? হয়তো এ সকল বোঝাপড়া ও আত্মজিজ্ঞাসা মনকে জাগিয়ে তুলবে ও ধূমপান বর্জনের প্রতি উদ্বুদ্ধ করবে।

২৩. হতাশা থেকে সতর্ক থাকা

আপনি হয়তো এক বা একাধিকবার ধূমপান বর্জনের চেষ্টা করে সফল নাও হতে পারেন। হয়তো-বা একটা সময় পর্যন্ত ধূমপান ছেড়েও পুনরায় ধূমপানে অভ্যস্ত হবেন। আর এসব আচরণই তো আপনাকে কখনো হতাশার দিকে নিয়ে যাবে, কখনো-বা শয়তান আপনার মনে এ কথা ঢেলে দেবে যে, ধূমপান বর্জনের বুঝি কোনো পথ নেই! ফলে ধূমপান বর্জনের সকল চেষ্টাই ব্যর্থ হয়ে যাবে। আপনার মধ্যে এ অনুভূতি জাগ্রত হওয়া থেকে অথবা আপনার মনে পথ করে নেওয়া থেকে বিরত থাকুন। বরং একের পর এক চেষ্টা করুন, যতই চেষ্টা করুন বা ব্যর্থ হন না কেন হতাশ হবেন না। কারণ বারবার ব্যর্থ হলেও শেষে হয়তো সফল হবেন।

কবি বলেন,

বিরক্তিহীন অবিরাম করো অন্বেষণ

বিরক্ত অন্বেষির জন্য পাপ

পাথরেও ঘষলে রশি লাগাতার

পাথরে পড়ে যায় ছাপ

২৪. ধূমপানের কথা মনে করিয়ে দেওয়া ও প্ররোচনা দেওয়ার মতো বিষয় থেকে দূরে থাকা

ধূমপান হলো একটি অস্বাস্থ্যকর অখাদ্য, এ থেকে দূরে থাকাই প্রকৃত সচেতনতা। যে ব্যক্তি ধূমপান ছেড়ে দিয়েছে সে যদি ধূমপানের উপকরণসামগ্রীকে দেখে, ঘ্রাণ নেয় অথবা ধূমপায়ীদেরকে দেখে বা তাদের সঙ্গে ওঠাবসা করে, তাহলে হয়তো ধূমপানের কথা মনে পড়বে, ধূমপানের প্রতিরোধ করা থেকে মন দুর্বল হয়ে পড়বে। ফলে তার পূর্বের অভ্যাসে ফিরে যাবে। তবে দৃঢ় মনোবল ও মজবুত ইচ্ছা থাকলেই কেবল নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে।

তাই ধূমপানের কথা মনে করিয়ে দেয় এমন বিষয় থেকে দূরে থাকতে আগ্রহী হোন। ধূমপানের কারণ ও উপলক্ষ্য হওয়ার মতো বিষয় থেকে অথবা ধূমপানের প্ররোচনা দেয় এমন বিষয় থেকে সম্পর্ক ছিন্ন করুন। কারণ, যেকোনো বিষয়ের সহায়ক উপকরণগুলো ছিন্ন করা হলে সে বিষয় দুর্বল হয়ে যায় ও দূর হয়ে যায়।

২৫. অসৎ সঙ্গীদের থেকে দূরে থাকা

অসৎ সঙ্গীরা মন্দকে ভালো বলে, ভালোকে মন্দ বলে এবং নিকৃষ্ট স্বভাবের দিকে নিয়ে যায়, উৎকৃষ্ট স্বভাব থেকে দূরে সরিয়ে দেয়। মানুষ সঙ্গীদের স্বভাব, অভ্যাস ও চরিত্রে প্রভাবিত হয়। তাই বলা যায়, সঙ্গী যে চরিত্রকে টেনে আনে স্বভাব তা গোপনে গ্রহণ করে নেয়। যদি ধূমপায়ীদের জিজ্ঞেস করেন, তারা কী কারণে ধূমপানে লিপ্ত হয়েছে? তাহলে তাদের একটি বড় অংশকেই পাবেন, যারা সঙ্গদোষে ধূমপানে লিপ্ত হয়েছে। তাই যে অসৎ সঙ্গীদের সঙ্গে ওঠাবসা করবে, সে তাদের মন্দ স্বভাব গ্রহণ করবে।

অসৎ সঙ্গীর কারণে গুণাহের কর্মের প্রতি দুঃসাহসও তৈরি হয়। কারণ, ধূমপায়ীদের সঙ্গে ওঠাবসা করতে গিয়ে যদি নিজের কর্মকে তাদের মন্দ কর্মের সঙ্গে তুলনা করে তাহলে নিজের মন্দ কর্মকে তাদের মন্দ কর্মের তুলনায় সামান্যই মনে করবে। ফলে এই সঙ্গ ধ্বংসাত্মক কর্ম ও গুনাহের কর্মসমূহের প্রতি অগ্রসরতা ও দুঃসাহসের দিকে নিয়ে যাবে।

এভাবে অসৎ সঙ্গী আপনার ধর্মকে নষ্ট করবে। আত্মপ্রবঞ্চনাবশত আপনার দোষসমূহকে আপনার কাছে গোপন রাখবে। মন্দ লোকদের সঙ্গে আপনাকে সম্পর্কযুক্ত করে দেবে। ভালো লোকদের থেকে আপনাকে বিচ্ছিন্ন করে দেবে এবং অপমান ও লাঞ্ছনার দিকে নিয়ে যাবে।

অনুরূপভাবে অসৎ সঙ্গী গুনাহের কাজসমূহে লিপ্ত হওয়ার প্রতি দুঃসাহসী করে তুলবে। গুনাহের কর্মকে সহনীয় ও হালকা করে তুলবে। এমনকি সুস্পষ্ট হারাম কাজের প্রতি আপনাকে আহ্বান করবে।

কিন্তু অসৎদের সঙ্গ যেকোনো মুহূর্তে, ন্যূনতম অজুহাত মতানৈক্যে দূর হয়ে যেতে পারে। যদি দীর্ঘও হয়, তবুও পরকালে ছিন্ন হয়ে যাবে।

এসব দিকগুলো আপনার কাছে যেহেতু সুস্পষ্ট সেহেতু আপনার জন্য উপযুক্ত নয় কি অসৎসঙ্গ থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে আনবেন ও হায়নার ভয়ে পলায়নের ন্যায় তাদের থেকে পলায়ন করবেন।

২৬. ভালো ও সৎদের সঙ্গে ওঠাবসা করা

ভালো সঙ্গী আপনার হিতাকাঙ্ক্ষী হবে। আপনার দোষগুলো আপনাকে ধরিয়ে দেবে, এগুলোর প্রতিকারের উপায় বলে দেবে। সে আপনাকে ভালোদের সন্ধান দেবে, মন্দদের থেকে দূরে রাখবে এবং আপনাকে নানা পাপাচার থেকে বিরত রাখবে। প্রথমত তার লজ্জায় পাপাচার ছাড়বেন, পরে তা একেবারেই ছেড়ে দেবেন।

ভালো ও সৎ সঙ্গী আপনাকে আল্লাহর কথা স্মরণ করাবে। আপনার উপস্থিতি, অনুপস্থিতিতে আপনার সুরক্ষার ব্যবস্থা করবে। আপনার মর্যাদাকে

উঁচু রাখবে ও আপনার সুনাম, সুখ্যাতিকে নিষ্কলুষ রাখবে। ভালো ও সৎদের আসরকে আল্লাহর রহমত আচ্ছাদিত করে। ফেরেশতারা বেষ্টন করে রাখে ও আল্লাহ ফেরেশতাদের নিকট তাদের নিয়ে আলোচনা করেন।

ভালো ও সৎ-ব্যক্তিরা স্বাচ্ছন্দ্যের সময় সৌন্দর্যবর্ধক এবং বিপদের সময় পাথেয়স্বরূপ।

কবি বলেন,

মিশবে সদা ভালোর সাথে
খারাপ থেকে থেকো দূরে
খারাপ তোমায় বানাবে খারাপ
ফেলবে তোমায় আস্তাকুঁড়ে

২৭. এদেরকে এড়িয়ে চলুন

ধূমপান বর্জনে আপনাকে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ দেখে কিছু লোক আপনাকে অপমান করবে। হয়তো তারা আপনার প্রতিবন্ধক হবে ও আপনার প্রতিজ্ঞা থেকে আপনাকে সরাতে ঐকান্তিক চেষ্টা করবে।

তাহলে আপনি কি তখন তাদের কথা মেনে নেবেন?

না—বরং আপনি তাদের থেকে মুখ ফিরিয়ে নিন। তাদেরকে পৃষ্ঠপ্রদর্শন করুন ও আপনার প্রতিপালকের ওপর ভরসা করুন। প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হোন। চ্যালেঞ্জ গ্রহণের অনুভূতি লালন করুন। আর এ কাজগুলো বার বার করুন তাহলে আল্লাহর অনুগ্রহে অচিরেই গন্তব্যে পৌঁছে যাবেন।

২৮. ক্রমান্বয় রক্ষা করা

আপনার জন্য উপযুক্ত কর্তব্য হলো তাৎক্ষণিক ধূমপান থেকে একেবারে সরে আসা। মনের দুর্বলতার কারণে যদি তা একেবারে ছেড়ে দেওয়া কষ্টকর হয়, তাহলে আপনাকে ক্রমান্বয়ে অগ্রসর হতে হবে। ধূমপান বর্জনের পথে

লেগে থাকতে হবে, অল্প অল্প করে চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে ও ধূমপান কমিয়ে ফেলতে হবে। একপর্যায়ে পুরোপুরিভাবে ধূমপান ছেড়ে দিতে হবে।

এ ক্ষেত্রে সহায়ক কিছু কাজ হলো,

ক. প্রকাশ্যে ধূমপান না করা।

কারণ, প্রকাশ্যে ধূমপানের অভ্যাস আপনাকে সর্বক্ষেত্রে ধূমপানের দিকে নিয়ে যায়। যার ফলে ধূমপানের মাত্রা বেড়ে যায়।

তাই যদি প্রকাশ্যে ধূমপান ছেড়ে দিন তাহলে মানুষের সঙ্গে সাক্ষাতের প্রয়োজনে ও জনসমাগমের স্থানগুলোতে যাওয়ার প্রয়োজনে ধূমপান কমে যাবে। এভাবে আপনি ধূমপান কমিয়ে ফেলার জন্য বাধ্য হবেন।

খ. ধূমপায়ীদের আসর এড়িয়ে চলা ও ধূমপানের প্ররোচনামূলক কর্ম থেকে দূরে থাকা। যেমন, পূর্বেও এ বিষয়ে বলা হয়েছে।

গ. এমন স্থানে অবস্থান করা যা ধূমপানে সহায়ক নয়। যেমন, পিতামাতার সঙ্গে সময় কাটানো, যাদের সামনে ধূমপান করতে লজ্জা হয় তাদের কাছে বারবার আসা-যাওয়া করা ও দীর্ঘক্ষণ সময় কাটানো—যাতে ধূমপান বর্জনে অভ্যস্ত হন ও ধূমপান না করেও শান্তি অনুভব করেন।

ঘ. উপযুক্ত বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করা। যেমন : মিসওয়াক করা, চুইংগাম খাওয়া, পরিমিত ব্যায়াম করা; সাঁতার কাটা, দৌড়ানো ইত্যাদি।

২৯. সহায়তা করতে পারে এমন কারও কাছে নিজের অবস্থা তুলে ধরা

ধূমপান বর্জনের সহায়ক মাধ্যম হলো, সহায়তা করতে পারে এমন কারও কাছে আপনার অবস্থা তুলে ধরা। তাই আপনার অবস্থাকে এমন কারও কাছে তুলে ধরবেন, যার মধ্যে কল্যাণ, সততা ও ইলম লক্ষ করবেন; হয়তো তিনি আপনার জন্য উপযুক্ত কোনো সমাধান খুঁজে পাবেন, যা আপনাকে সংকট থেকে বের করে আনবে।

অথবা বিশেষজ্ঞ কোনো ডাক্তারকে আপনার অবস্থা জানাবেন। সে হয়তো আপনাকে উপকারী কোনো চিকিৎসার সন্ধান দেবেন বা আপনার

অনুসরণের মতো কোনো পদ্ধতি বলে দেবেন, যাতে আপনি দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে মুক্ত হতে পারেন।

সবশেষে কলমকে এখানে থেমে যেতে হচ্ছে। তাই আমি আল্লাহর কাছে তার উত্তম নাম ও গুণাবলির মাধ্যমে প্রার্থনা করি, তিনি যেন আপনাকে সবচেয়ে সঠিক পথ দেখান। ঈমানকে আপনার কাছে প্রিয় করেন ও ঈমানকে আপনার হৃদয়ে সুসজ্জিত করেন এবং কুফর, পাপাচারকে আপনার কাছে ঘৃণিত করেন ও আপনাকে সঠিক পথ প্রাপ্তদের অন্তর্ভুক্ত করেন।

আমি আল্লাহর কাছে আরও প্রার্থনা করি, তিনি যেন সত্যকে আপনার কাছে সত্য বলে উপস্থাপন করেন ও তা অনুসরণের সুযোগ দেন এবং মিথ্যাকে মিথ্যা বলে উপস্থাপন করেন ও তা থেকে বিরত থাকার সুযোগ দেন।

প্রিয় ভাই, যদি আমার কথা দীর্ঘ হয়ে থাকে বা কোনো রূঢ় কথা বলে ফেলি, তাহলে আমি ক্ষমা চেয়ে নিচ্ছি। আমি আশাবাদী, এ কথাগুলো আপনার হৃদয়ে প্রতিধ্বনিত হবে ও ধূমপান বর্জনের সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

আমি খুবই আনন্দিত হব, যদি আপনি আপনার তাওবা ও ধূমপান বর্জনের সুসংবাদ জানাতে আমাকে পত্র পাঠান।

আপনার প্রিয় ভাই

মোহাম্মদ বিন ইব্রাহিম আল হামদ

যুলফী, সৌদি আরব

৯/১১/১৪১৬ হি.

পোস্টাল কোড ১১৯৩২, পোস্ট বক্স ৪৬০

www.toislam.net

আমরা কি পারি না মুসলিম ভ্রাতৃত্বে উজ্জীবিত হয়ে ধূমপানবিরোধী উদ্যোগ গ্রহণ করতে?! যার মাধ্যমে ধূমপানবিরোধী জনসচেতনতা তৈরি হবে, ধূমপানের ব্যাপারে বিরূপ মানসিকতা তৈরি হবে! বাঁচবে শিশু... বাঁচবে কিশোর-কিশোরী, বাঁচবে তরুণ-তরুণী, যুবক-যুবতী, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা তাবৎ নর-নারী! বাঁচবে পরিবার... বাঁচবে সমাজ... বাঁচবে দেশ... বাঁচবে মানবজাতি... এ প্রত্যয় ও আশা নিয়েই আজ আমাদের এ আয়োজন...